

**Univerzita Karlova v Praze
1. lékařská fakulta**

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví
Studijní obor: Nutriční terapeut



Markéta Ciprová, DiS.

Alternativní výživové směry a jejich rizika

Alternative nutritional guidelines and their risks

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Vysoká
Praha, 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze této bakalářské práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 30. 7. 2018

.....
jméno a příjmení

Identifikační záznam:

CIPROVÁ, Markéta. Alternativní výživové směry a jejich rizika [*Alternative nutritional guidelines and their risks*]. Praha, 2018, Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, III. interní klinika – klinika endokrinologie a metabolismu 1. LF a VFN v Praze. Vedoucí práce: Mgr. Lenka Vysoká

Poděkování:

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Lence Vysoké za cenné rady a trpělivost při vzniku této bakalářské práce a Ing. Mgr. Dianě Chrpové Ph.D. za vstřícnost.

Abstrakt

Východiska: Tato bakalářská práce se zabývá problematikou alternativního výživového směru raw veganství. Informace byly čerpány z 23 literárních a 27 internetových zdrojů. Z důvodu aktuálnosti tohoto tématu je velká část zdrojů zahraničního původu. Téma bylo zvoleno na základě dlouhodobého zájmu a samostudia pozitiv a negativ radikálních výživových směrů.

Cíle práce: Na základě informací z bibliografických zdrojů byly cíle pro tuto bakalářskou práci formulovány takto. Prvním hlavní cílem práce bylo odhalit stěžejní důvody, kvůli kterým si lidé volí tuto radikální životosprávu, a na základě zpracované literatury je analyzovat a zhodnotit tak případná zdravotní rizika. Předběžná hypotéza určila jako hlavní očekávaný důvod argument zdravotní. Druhým hlavním cílem bylo srovnání raw veganského stravování s ortorexií, kterou lze popsat jako patologickou závislost na zdravé stravě. Následné výstupy a argumenty mají za účel posloužit případným kolegům zdravotníkům.

Metodika: Potřebná data byla získána formou elektronického průzkumu. Zdroj: **Ciprová, M.** – *Raw veganství/vitariánství - dotazník (výsledky průzkumu)*, 2018. Dostupné online na <https://raw-veganství-vitarianství-d.vyplnto.cz>. Dotazník, čítající 20 povinných a 1 nepovinnou otázku, byl zpřístupněn pouze konkrétnímu vzorku osob, které se v minulosti nebo současnosti částečně nebo zcela stravovali raw veganskou stravou a dosáhli 18 let. Dotazník vyplnilo 50 respondentů, otázky jsou vyhodnoceny jak slovně, tak formou grafů. Práce je doplněna o 3 externí elektronické přílohy, obsahující surová data z dotazníkového šetření.

Výsledky: Vyhodnocený dotazník v první části potvrdil hypotézu ohledně nejčastěji uváděného argumentu pro volbu raw veganství. Na prvním místě uváděné zdravotní důvody byly následně analyzovány a označeny jako nedostatečné a čistě raw veganský způsob stravování v dlouhodobém horizontu jako zdravý nebezpečný. Druhá část dotazníku potvrdila společné prvky mezi ortorexií a radikálním vitariánským způsobem života.

Závěr: Raw veganství má zásadní nutriční rizika, nelze jej doporučit jako dlouhodobě udržitelnou formu stravování. Nicméně inspirace živou stravou a následné příležitostné zařazení těchto pokrmů do racionálního jídelníčku může mít prospěšný vliv na lidské zdraví. Fakt, že tento výživový styl ve své nejradikálnější podobě u některých jedinců může vykazovat podobné symptomy jako ortorexie, poukazuje na nesmyslnost takto extrémní životosprávy. Tento argument byl následně použit jako součást obhajoby pestré racionální stravy, která respektuje roční období a místo původu konkrétních potravin.

Klíčová slova: raw veganství, vitariánství, živá strava, ortorexie, zdraví, alternativní léčba

Abstract

Basis: This bachelor's thesis explores the alternative diet known as raw veganism. Information has been drawn from 23 literary and 27 internet sources. Considering the contemporaneity of the subject, many of these sources are of foreign origin. The theme was selected based on the long-term interest and self-study of the positive and negative effects of radical diets.

Aims: Based on information gained from bibliographical sources, the aims of this bachelor's thesis were set as follows. The first goal was to uncover the most frequent reasons why people choose such a radical lifestyle, and by means of literary research to assess potential health risks. A preliminary hypothesis stated that the most frequent arguments would be health-related. A secondary goal was the comparison of raw veganism to orthorexia, which can be described as a pathological obsession with healthy food. The output and resulting arguments of the thesis are intended to aid colleagues in medicine.

Methodology: Required data was gathered by means of an electronic survey. Source: Ciprová, M. – Raw veganství/vitariánství - dotazník (výsledky průzkumu), 2018. Dostupné online na <https://raw-veganstvi-vitarianstvi-d.vyplnto.cz>. The questionnaire, consisting of 20 required and one optional question, was made available only to a specific sample of people who had in the past followed or were still following a partial or complete raw vegan diet, and were at least 18 years of age. The questionnaire was filled in by 50 respondents, and the results have been evaluated both textually and in graphs. The thesis is complemented by three external electronic attachments containing raw data from the survey.

Results: The evaluation of the questionnaire's first part confirmed the preliminary hypothesis of the most frequently stated arguments for choosing raw veganism. These health-related reasons were then analyzed and found insufficient, and the raw vegan lifestyle was found hazardous to health in the long run. The second part of the questionnaire showed the existence of similarities between orthorexia and radical raw foodism.

Conclusion: Raw veganism holds serious nutritional risks and is not recommended as a long-term diet. However, drawing inspiration from raw food and making occasional additions to a more rational menu may prove beneficial to a person's health. The fact that this diet, in its most radical form, can produce similar symptoms as orthorexia, shows the meaninglessness of such an extreme lifestyle. This argument was then used as part of the defense of a varied rational diet that respects different seasons and the places of origin of foodstuffs.

Keywords: raw veganism, rawism, raw foodism, orthorexia, health, alternative medicine

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST	1
1. Úvod.....	1
2. Raw veganství	2
2.1. Charakteristika raw veganství	2
2.1.1. Vývoj stravování v západním světě a jeho vliv na rozvoj alternativních výživových směrů.....	3
2.1.2. Ortorexie.....	4
2.1.3. Steve Bratman o ortorexii	4
2.1.4. Rozvoj a vznik ortorexie	5
2.1.5. Diagnostika ortorexie a její aplikace na raw veganství	5
2.2. Nejčastější důvody pro raw veganské stravování	6
2.2.1. Zdravotní důvody.....	7
2.2.2. Estetické důvody	7
2.2.3. Etické důvody	7
2.2.4. Environmentální důvody	8
2.2.5. Filosofické důvody	8
2.3. Historie raw veganství.....	8
2.3.1. Sylvester Graham (1794–1851)	8
2.3.2. Maximilian O. Bircher-Benner (1867–1939)	9
2.3.3. Norman W. Walker (1886–1985).....	9
2.3.4. Paul Bragg (1895–1976)	10
2.3.5. Herbert Shelton (1895–1985)	10
2.3.6. Edward Howell (1898–1988)	11
2.3.7. Edmond Bordeaux Szekely (1905–1979).....	11
2.3.8. Ann Wigmore (1909–1994)	12
2.3.9. George H. Malkmus (1934–současnost)	12
2.3.10. Srovnání vývoje raw veganství a jeho současné podoby	12
PRAKTICKÁ ČÁST	15
3. VÝZKUM RAW VEGANSTVÍ A JEHO SROVNÁNÍ S ORTOREXIÍ.....	15
3.1. Metodologie výzkumu	15
3.1.1. Stanovení cíle.....	15
3.1.2. Formulace výzkumných otázek a hypotéz.....	15
3.1.3. Design výzkumu	15

3.1.4.	Metoda tvorby dat a výzkumný soubor	15
3.1.5.	Metoda analýzy dat a předpokládané výstupy	15
3.1.6.	Praktický průběh realizace	16
3.1.7.	Výsledky dotazníku a diskuze	16
4.	ZÁVĚR	50
	Použitá literatura	52
	Seznam zkratek	56
	Seznam grafů	57
	Seznam příloh	58

TEORETICKÁ ČÁST

1. Úvod

V posledních letech stoupající dostupnost internetu umožňuje výjimečně rychlé sdílení informací jak mezi jednotlivci, tak mezi velkými skupinami osob. Tato bezodkladná komunikace a možnost vyhledat si prakticky jakoukoliv informaci během pár vteřin má pochopitelně nepopíratelné výhody, které jsou hojně využívány. Je-li rozumně používán, internet může ušetřit v současné době mnoho času. Ať už se jedná o vzdělávání, obchodování nebo samotnou výměnu dat či informací, je rozhodně přínosem. Dnešní možnosti studentů dohledat si studijní podklady v katalozích online knihoven z celého světa, komunikovat s kolegy ze zahraničních univerzit či šance využívat školení a vzdělávání na dálku jsou nepochybně velkým kladem. Nicméně internet má i stinnou stránku a tou je šíření nepodložených, nevědeckých nebo lživých informací. Toto téma je velmi komplexní, v této práci se proto pozornost zaměří na poměrně úzkou oblast relevantní pro obor nutriční terapie.

V posledních dvou dekadách lze hlavně v západní části světa sledovat rozmach netypických alternativních stravovacích návyků, v jejichž souvislosti se bohužel poměrně často vyskytují a předávají nepravdivé a neodborné populistické informace. Předběžné rešerše a studium dané problematiky vypovídají o tom, že se tento trend týká převážně osob mladšího věku z větších měst (46, Tuso 2013). Těchto alternativních výživových směrů je celá řada a jejich případná zdravotní rizika se různí.

Tato bakalářská práce bude věnována raw veganství (také uváděno jako vitariánství), které je z mnoha důvodů považováno za nejvíce striktní a je spojeno s několika kauzami, které se dostaly až do médií. Oproti obdobně alternativním výživovým směrům jako jsou například paleo dieta nebo ketodieta, v případě raw veganství je nutné brát v potaz radikálně omezenou skladbu potravin, která z této diety, je-li dlouhodobá, činí v mnoha případech nejvíce zdraví nebezpečnou. Nicméně i předchozí vyjmenované směry lze v mnoha ohledech považovat za nevyvážené a extrémní. Vegetariánství a veganství už byly věnovány mnohé studie a práce, tyto výživové směry lze až na čestné výjimky v rukách zdravých dospělých řádně edukovaných jedinců považovat za dlouhodobě udržitelné a postačující.

Důsledky sociální a ekonomické postihující všechny tyto skupiny je samozřejmě nutné brát v potaz, tyto aspekty není možné od jednotlivých životních směrů oddělit. Tato bakalářská práce má za úkol v teoretické části shrnout základní charakteristiku a podstatu raw veganství a poukázat na možnost shody s ortorexií, se kterou má raw veganství podle názoru autorky práce na základě zpracovaných rešerší a předběžného výzkumu, určité shodné prvky.

Praktická část se bude formou dotazníku zabývat ověřováním a zjišťováním důvodů, kvůli kterým se lidé k tomuto výživovému směru uchylují a zda tato životospráva má do jisté míry charakter ortorexie. Dále bude cílem tyto důvody zhodnotit a případně vyvrátit či uvést na pravou míru. Oficiální postoj klasické akademické medicíny je vůči tomuto výživovému směru vesměs negativní či minimálně velmi opatrný, je tedy možné předpokládat, že informace podporující tento typ životosprávy nejsou formulovány na základě takzvané evidence based

medicine (41, Společnost pro výživu 2017). Často se jedná o čistou demagogii popřípadě zaměňování kauzality za korelaci zaměřené na vnímavé a těmto teoriím přístupné jedince. V některých případech lze dokonce tyto praktiky označit jako citové vydírání, jelikož jsou často uváděny v kontextu s alternativní léčbou rakoviny a dalších závažných civilizačních onemocnění. V takovém mezním případě i racionální pacienti mohou propadnout takovému zoufalství a beznaději, že jsou ochotni ve snaze zachránit svůj život, ukončit oficiální léčbu a snaží se léčit touto „přírodní“ cestou. Toto záměrné fabulování lze zcela jistě označit jako nebezpečné. Dalším zajímavým hlediskem je kulturně společensko psychologický aspekt.

Hlavní koncentrace výskytu těchto změn životosprávy se prozatím vyskytuje převážně ve větších městech, do jisté míry by se tedy daly označit jako trend. Cílem práce je tedy vypracovat podloženou argumentaci, kterou může užít leckterý zdravotník, v první řadě hlavně nutriční terapeut, obzvláště v kontextu alternativní léčby závažných onemocnění. Touto znalostí může nenásilně pomoci svým případným pacientům nebo klientům předejít zdravotním problémům a doporučit jim méně radikální ale o to pestřejší a dlouhodobější řešení stravování, které je nebude tolik limitovat možností výběru, časovou náročností a odcizením známých a přátel.

Praktická část bakalářské práce je provedena formou kvalitativního výzkumu. Na základě zpracovaných zdrojů jsou formulovány hlavní otázky a hypotézy, které budou následně zpracovány do dotazníku.

2. Raw veganství

2.1. Charakteristika raw veganství

Výživový směr raw vegan je založen na konzumaci tepelně neupravených rostlinných potravin a surovin. Často se s tímto směrem pojí termíny jako živá strava, vitariánství nebo raw vitariánství. U absolutního raw veganství je jídelníček složen ze zeleniny, ovoce, ořechů, semínek a klíčků. Pro úplnost je třeba uvést to, že mezi vyznavači alternativních výživových směrů je rozlišován rozdíl mezi živou a syrovou stravou. Živou stravou jsou v tomto kontextu myšleny takové suroviny, které si uchovávají aktivní enzymy. Označuje se tedy jako enzymaticky aktivní. Jako zástupce živé stravy je možné uvést ovoce, zeleninu, naklíčené klíčky či ořechy a semínka. Oproti tomu syrová strava zahrnuje i výrobky ze syrového (nepasterizovaného, nehomogenizovaného) mléka, tepelně neupravených vajec, masa a ryb. Raw veganství se také v přijaté potravě snaží eliminovat případné pesticidy, chemická hnojiva a případná aditiva. Neplatí, že každý syrový výrobek nebo potravina jsou zároveň i živé. Jako příklad lze uvést skupiny potravin, kam patří již zmiňovaná semínka, ořechy, zrna obilovin a některé druhy potravin. Byť jsou tyto potraviny tepelně neupravené, raw vegani je nepovažují za živé, těmi se stávají až po několikahodinovém máčení ve vodě. To způsobí klíčení daných potravin, které by tímto procesem měly získat vyšší nutriční hodnotu o „probuzené“ enzymy a stát se tak vstřebatelnějšími a výživnějšími (20, Talandová 2009; 3, Davis aj. 2010).

Důvod pro tuto úpravu potravin a cílená snaha přeměnit stravu syrovou na stravu živou vychází ze základní teorie raw veganství, která je založena na

přesvědčení, že tepelná úprava nad cca 45 °C ničí a zabíjí všechno “živé” a tak potravinu znehodnocuje. Pro tuto práci bude používána tato hraniční teplota s ohledem na zdroj, nicméně je nutné uvést, že jiné zdroje se rozcházejí a doporučená maximální teplota kolísá mezi 42 až 48°C. Raw veganská strava je tedy založená na takových úpravách jako je sušení nebo tepelný ohřev do 45 °C, již zmiňované klíčení, fermentace, mixování, strouhání, odšťavňování, sekání a další. Pro tyto metody se používají hlavně výkonné mixéry, odšťavňovače, sušičky, spiralizéry a chladicí zařízení. Neplatí tedy, že by raw strava nezávisela na kuchyňském vybavení a elektřiny, kterou všechny výše vypsane přístroje vyžadují (16, Peršinová 2016).

Skladba raw food stravy bývá často zachycena v klasické potravinové pyramidě, která se používá pro vyjádření zastoupených živin při běžné racionální dietě. Raw food pyramida má obvykle šest nebo sedm pater, jelikož některé zdroje se rozcházejí a udávají jako hlavní stavební kámen samotný pitný režim, tedy konzumaci čisté vody (21, Tréfle 2016). Nicméně ve většině případů zabírá základní část pyramidy zelenina, následovaná ovocným patrem (1, Adamová 2016). Zatímco u pyramidy s racionální stravou, kde zelenina a ovoce sdílí jedno patro a tedy menší podíl z doporučených potravin na den, v pyramidě pro raw stravu má tedy každá položka své vlastní a zelenina s ovocem tak v denním příjmu zabírají minimálně dvojnásobek, než jak je tomu u ostatní populace, řídících se dle klasických stravovacích doporučených dávek.

Další dvě patra reprezentují zdroje bílkovin z živé stravy, zahrnující potraviny jako jsou luštěniny, klíčky a olejniny v podobě semen a ořechů. Tyto bílkoviny jsou kvalitním zdrojem v rámci vegetariánských stravovacích režimů, nicméně je třeba pamatovat na nutnost kombinace aminokyselin, jejich vzájemné doplňování a fakt, že absence tepelné úpravy eliminuje značnou část luštěnin, které za syrova nejsou stravitelné. Pokud je to možné, raw strava se snaží potraviny naklíčit a tím zvýšit jejich biologickou hodnotu a zlepšit jejich stravitelnost. Tato dvě patra mají být mimo bílkovin i zdrojem minerálů a nenasycených kyselin, jejichž zastoupení je pokryto hlavně semeny olejnin a ořechy.

Vrchol pyramidy je další část, kde se některé zdroje opět rozcházejí. V některých se v druhém předposledním patře objevují specifické zelené rostliny jako jsou bylinky nebo mladá pšenice, nejčastěji užívané do zelenino-ovocných šťáv, zatímco jiné skladby potravin pro raw stravu sem zařazují i mořské řasy. V jiných případech bývají řasy spolu se studenými lisovanými oleji a kvasnicemi až na samotném vrcholu raw food pyramidy (1, Adamová 2016; 16, Peršinová 2016).

2.1.1. Vývoj stravování v západním světě a jeho vliv na rozvoj alternativních výživových směrů

Změny v západní společnosti v posledních padesáti letech od skončení 2. světové války měly silný vliv i na vývoj stravování. Zvyšující se blahobyt a dostatek v moderních zemích se postupně začal projevovat v rozvoji civilizačních onemocnění, z nichž velkou část lze bezpochyby uvést v přímém vztahu k výživě, nadváze a stresu. V reakci na tento celospolečenský jev se vyskytla řada oficiálních doporučení ohledně životosprávy, formulované například organizací WHO ve snaze snížit výskyt těchto komplikací (6, Fialová, Krch 2012).

Stejně tak se paralelně vyvíjely i alternativní výživové směry, detoxikační kúry, redukční diety nebo půsty. V případě vitariánství se jedná o jeden z nejstriktnějších režimů a často se k němu přechází postupně, přes vegetariánství a veganství. Největším extrémem může být až breathariánství, jehož principem je naprosté nepřijímání stravy a získávání živin z kosmické energie - prány. Nutno říci, že o breathariánství se v seriózních zdrojích píše pouze v souvislosti s úmrtím nebo ublížením na zdraví těch, kteří se o jeho praktikování pokouší (Davis aj. 2010).

2.1.2.Ortorexie

Tyto radikální tendence vykazují takové projevy a charakter, které lze v mnoha ohledech přirovnat k definicím některým poruchám příjmu potravy, konkrétně ortorexii. Touha až posedlost zdravým životním stylem, projevující se v postupné eliminaci potravin z jídelníčku začíná často nevinně a s původně prospěšně míněným cílem, ale snadno přechází v extrém (31, Fízíková 2016). S pojmem ortorexie (latinsky Orthorexia Nervosa) prvně přišel americký alternativní léčitel Steven Bratman v roce 1996. Latinsky Orthorexia Nervosa lze přeložit volně jako posedlost správným stravováním a v porovnání s mentální anorexií a bulimií se jedná o poměrně nový typ poruchy příjmu potravy. Prvně byla popsána a pojmenována v roce 1997 právě Bratmanem, jenž o dané poruše napsal obsáhlý osmistránkový článek, nazvaný "Health Food Junkie", kde popisuje vlastní zkušenost s touto nemocí, jaký u něj měla začátek, průběh a pomocí jakých metod se jí zbavil. Výkladu a podstatě ortorexii se věnovali i jiní, kteří definici onemocnění obohatili o další příznaky jako jsou doba trvání, strach z některých potravin a intenzivní soustředění hlavně na obsah živin a zdravotní přínos daných potravin než orientace na štíhlost a fyzickou samotnou jako je tomu u anorexie (28, Bratman 2014; 31, Fízíková 2016).

2.1.3.Steve Bratman o ortorexii

V New Yorku se Bratman pohyboval ve společnosti biofarmářů, často také býval svědkem diskuzí a hádek mezi zastánci jednotlivých stravovacích režimů, ať už se jednalo o vegetariány, vegany i raw vegany. Informace a zásady jednotlivých režimů si v některých případech silně protiřečily a tento fakt donutil Bratmana uvažovat nad stravováním a recepty, které by uspokojily všechny. To brzy vyústilo v silný zájem o zdravou stravu, který se změnil prakticky v posedlost po tom, co si i sám Bratman pořídil vlastní biofarmu.

Bratman sám popsal změny a symptomy, které na sobě pozoroval. Postupně vyřazoval takové potraviny, které nepslňovaly jeho vysoká kritéria co do hodnoty a původu. Začal pohrdat lidmi, kteří nadále konzumovali zprocesované potraviny a obecně měli méně striktní jídelníček, obsahující potraviny jako jsou čokoláda nebo brambůrky nebo pokrmy jako pizza a burgery. Vypěstoval si mnoho striktních rituálů, jedl vždy sám, každé sousto pečlivě a mnohonásobně žvýkal a nechával část porce nesněženou v touze najíst se pokaždé pouze do polosyta. Prošel často pozorovaným vývojem z vegetariána přes vegana až na makrobiotika. Trvalo mu celé dva roky, než si uvědomil, že jeho stravovací návyky nejsou tak perfektní, za jaké je považoval. Díky svým rigidním návykům a rituálům přišel postupně o skoro veškerý sociální kontakt, jídlo se pro něj stávalo posedlostí

a málokdy byl schopen myslet na něco jiného. Návrat k běžné pestré stravě Bratmanovi trval několik let.

Ve snaze předat sv sou zkušenost a rozšířit tak povědomí o této poruše příjmu potravy, napsal ve spolupráci s Davidem Knightem v roce 2000 knihu *Health Food Junkies, Orthorexia Nervosa: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*, kde vypráví svůj vlastní příběh a současně tak definuje případné mechanismy vzniku ortorexie, průvodní symptomy jak sebe tak dalších postižených. Jasným poselstvím knihy je varovat a informovat případné další nemocné, jak s touto poruchou bojovat a zvítězit nad obsesí v souvislosti se zdravou výživou a postupně se navrátit k běžným stravovacím návykům (27, Bratman 2017).

2.1.4.Rozvoj a vznik ortorexie

Důvody rozvoje ortorexie se pramálo liší od jiných poruch příjmu potravy. Jak bylo v úvodu řečeno, tyto nemoci úzce souvisí s vývojem žebříčku hodnot v západní společnosti. Důraz na fyzickou výkonnost, bezchybný vzhled, následování trendů a celková orientace na jakýsi tělesný ideál je vydatně živen médii a významnými a vlivnými osobnostmi z veřejné sféry.

Celá moderní společnost je každodenně vystavována velkému tlaku, který propaguje perfektního zdravého jedince, pečlivě si vybírajícího, čím bude živit svoje tělo, a který klade důraz na sportovní vyžití za účelem zvýšení tělesné výkonnosti, pevného zdraví a atraktivního zevnějšku. Tento každodenní mediální tlak je předpoklad k rozvoji ortorexie a podobným poruchám stravování. Tato radikální změna v životosprávě může vznikat i na základě strachu z nemoci a absence nadvlády nad vlastním životem a zdravím. Takový jedinec v obavě z nemoci či smrti, si soustředěním se na zdravou stravu může dodat pocit, že má svůj život a zdravotní stav ve své moci a plně pod kontrolou. Další možnou příčinou rozvoje poruchy příjmu potravy může být jakési vnitřní povýšení stravy na životní filozofii až vyznání, projevující se askezí a perfekcionismem (6, Fialová, Krch 2012; 31, Fízíková 2016).

2.1.5.Diagnostika ortorexie a její aplikace na raw veganství

Odborné názory na ortorexiu se v lecčem rozcházejí, v současnosti zatím není stanoven jednotný pohled na to, jak tuto poruchu příjmu potravy diagnostikovat a jakým způsobem ji řešit a léčit. Tento fakt je jeden z důvodů, proč ortorexie ještě nebyla přiřazena mezinárodní statistická klasifikace nemocí (31, Fízíková 2016).

Bratman popsal diagnostická kritéria pro určení, zda někdo trpí přehnanou posedlostí zdravým stravováním těmito jevy a chováním takto (29, Bratman 2017):

- a) denně je úvahám o zdravé stravě věnováno více jak tři hodiny,
- b) strava a denní režim jsou vždy pečlivě plánovány s předstihem dopředu,
- c) je kladen větší důraz na zdravotní přínos stravy než na příjemný prožitek z jídla samotného,

- d) dostavují se pocity zadostiučinění, klidu a sebekontroly při dodržování předem stanovených pravidel,
- e) dochází k postupnému zpřísnění diety a vyřazování dalších potravin z jídelníčku,
- f) na základě stravování, o kterém je dotyčný přesvědčen, že je to jediné správné pro lidský organismus, stoupá sebeúcta a obdiv k sobě samému,
- g) dostavují se pocity nadřazenosti nad těmi, kteří se stravují méně striktně,
- h) nedodržení předem stanovených cílů a stravovacích plánů se posléze manifestuje jako sebeobviňování, výčitky a ztráta respektu vůči sobě samému,
- i) prohlubující se zájem a posedlost zdravotní stránkou stravy vede ke snížení kvality života,
- j) omezené možnosti výběru a radikální postoje často vedou k sociální izolaci.

Tuto diagnostiku lze aplikovat i na další extrémní alternativní výživové směry. Bratmanem popsané příznaky v podobě postupného vyřazování potravin, pocit nadřazenosti plynoucí z dojmu, že stravování dotyčného je více zdravé/uvědomělé/ekologické, izolace od standardní společnosti, vlastní ujišťování se o vlastní pravdě, obklopování se podobně smýšlejícími jedinci či přechod od méně radikálních návyků k extrémnějším jsou v mnohém typické i pro raw veganství. Dostupnost a rychlost sdílení informací umožňuje velkým skupinám osob se navzájem sdružovat v tematických diskusních fórech a sdruženích, kde vzniká lavinový efekt šíření nepodložených a neověřených zdrojů a následné vzájemné se ujišťování o správnosti jejich počínání.

I z těchto důvodů je současná západní společnost přímo živnou půdou pro přehršel alternativních způsobů stravování, které mají zaručit výše popsaný ideál moderního člověka. Méně výrazný, ale na popularitě stále získávající trend nebo lépe řečeno hnutí se pojí s problematikou životního prostředí, životní etiky, pozici člověka v potravním řetězci a zájmu o stav planety a jak ho zlepšit pro další generace celkově. Tento tlak v oblasti vzhledu a fyzické výkonnosti v kombinaci s představou moderního pokrokového a ekologicky smýšlejícího člena společnosti tedy silně přispívá k rozvoji jak alternativních výživových směrů, tak poruch příjmů potravy, jejichž projevy se dají v mnoha ohledech označit za blízké či dokonce totožné (6, Fialová, Krch 2012; 31, Fízíková 2016).

2.2. Nejčastější důvody pro raw veganské stravování

Důvodů, kvůli kterým se lidé uchylují k alternativním způsobům stravování je mnoho, také se výskyt takto stravujících se jedinců v průběhu posledních let zvedá. S měnící se společností a hodnotami lze sledovat stoupající zájem o zdravý životní styl, tělesnou kondici a vzhled, životní prostředí či morální hledisko jednotlivých potravin a surovin. Jako hlavní důvody je tedy možné rozdělit do čtyř hlavních skupin, důvody zdravotní a estetické, etické, environmentální a filosofické (3, Davis aj. 2010). Toto úsilí změnit svůj život a stravování si lze vysvětlit mnoha důvody. Jedním z nich je dostupnost informací, ať více či méně pravdivých.

2.2.1. Zdravotní důvody

Zdravotní hledisko spočívá v podobě snahy léčit se sám přírodní cestou a strmě získává na popularitě. Mnoho lidí nevolí návštěvu lékaře jako první možnost, často se pomocí domácích přírodních receptů a metod snaží uzdravit samoléčbou, popřípadě vnímají svou životosprávu jako prevenci nemocí. Tento jev má své kladné i negativní stránky. Na jednu stranu je péče o vlastní zdraví zajiště chvályhodná, zejména jedná-li se o proaktivní přístup obzvláště v oblasti pestré racionální stravy, pitného režimu, kvalitního pravidelného spánku, vhodně zvolené pohybové aktivity a samozřejmě dlouhodobě zvládnutí stresu. Tato pozitivní snaha se ovšem může stát problematickou, pakliže přehnaně aktivní hypotetický pacient až dogmaticky odmítá vyjádření a pomoc lékařů a trvá na alternativní léčbě nebo přístupu, který si sám určil nebo mu byl doporučen nekompetentní osobou. Bohužel webů s léčiteli, recepty a doporučenými postupy je přehršel a prokonspiračních teorií odrazujících od odborné lékařské pomoci s argumentem farmaceutické lobby také. Tento přístup lze sledovat i v nedůvěře vůči klinickým studiím, doporučeným denním dávkám živin a dalším oficiálním vyjádření.

Za velmi podobný společenský jev, projevující se odklonem od oficiálních autorit, lze považovat například odmítání očkování s výrokem, že studie mluvící ve prospěch vakcinace jsou sestavovány farmaceutickými společnostmi, které vakcíny vyvíjejí a jejich obsah je tedy logicky lživý, jelikož účelem je samozřejmě prodej očkovacích látek a následný zisk. Existuje tedy skupina skeptiků, u nichž je motivace ke změně živená nedůvěrou k "institucím", popřípadě nadšenců, kterým učarovala idea možnosti léčit se v souladu s přírodou (16, Peršinová 2016).

2.2.2. Estetické důvody

V souvislosti s raw stravou lze také často narazit na argumentaci ve prospěch redukce váhy nebo udržení hmotnosti. Raw veganská strava je svým složením bohatý zdroj mnoha potřebných vitamínů, minerálů, stopových prvků, vlákniny, fytonutrientů a enzymů. Naopak omezená konzumace nasycených tuků, technologicky upravených cukrů a sacharidů, syntetických látek a aditiv nevyhnutelně vede k redukci tělesné hmotnosti a je předpokladem prevence častých civilizačních onemocnění. Jako další zdravotní přínos raw veganské stravy se uvádí i podpora detoxikace lidského organismu, vycházející z úvahy, že tělo je schopné samoléčby a případné patologické jevy v něm vznikají právě na základě konzumace nevhodných potravin, které tělo zanáší toxiny (16, Peršinová 2016).

2.2.3. Etické důvody

Etické motivy jsou totožné jako u dalších alternativních výživových směrů, kde jsou vyřazeny živočišné potraviny a produkty. Stejně jako vegetariáni a ještě důslednější vegani i raw veganství považuje soucit a neublížování jiným tvorům za jeden z hlavních stavebních kamenů alternativní životosprávy. Snaha o soulad s přírodou je v tomto případě interpretována jako nárok každé bytosti na existenci bez bolesti, tzv. žít a nechat žít. Z tohoto přesvědčení plyne, že člověk jakožto myslící inteligentní bytost není svázán pudy ani potravním řetězcem a je na něm samotném, jaké volby udělá. Tato empatie se vším živým vede ke vnímání živočišného průmyslu jako zneužívání a týrání, zahrnující i mléčný a vaječný produkci (2, Blatná 2005; 7, Gold 2004).

2.2.4.Environmentální důvody

Dalším důvodem může být ekologické smýšlení, vycházející z úvahy, že živočišná produkce je velkou zátěží pro celou planetu a její udržení je čím dál nákladnější s ohledem na neustále se zvyšující se populaci. Při alternativním stravování se upřednostňují bio a eko výrobky, pocházející z ekologického hospodářství, které je šetrnější vůči životnímu prostředí. Silným a oblíbeným argumentem alternativně se stravujících jedinců bývá poukázání na důsledky živočišného hospodářství v souvislosti s vysokou spotřebou vody a její náročností co do energie (elektřina, ropa) a zabrané plochy. Početná stáda dobytka po celém světě se významně podílí na produkci skleníkových skleníkových plynů (hlavně metan), zodpovědných mimo jiné za klimakterické změny a dlouhodobé oteplování planety.

Dalším problémem je produkce tun odpadů v podobě exkrementů, které mohou způsobovat znečištění půdy, vody a vzduchu čpavkem a dusičnany. Pro pokrytí potřeb krmiva je nutné osívat čím dál větší plochy polí, vyžadujících hnojiva a pesticidy. Neustále se zvyšující celosvětová populace vyžaduje nové zemědělské plochy pro dobytek vede ke kácení pralesů ve Střední a Jižní Americe, zatímco v Africe nadměrná pastva ústí k vysušování půdy a rozšiřování ploch pouští. Živočišný průmysl nepostihuje jen pevnou zemi, jeho důsledky je možné pozorovat i v mořích a oceánech, kde kvůli masovému nekontrolovanému výlovu ryb hrozí riziko vyhynutí některých druhů v daných oblastech zvýšeného rybolovu (7, Gold 2004; 51, Zpráva o životním prostředí České republiky, 2016).

2.2.5.Filosofické důvody

Usilování o udržitelnost zdrojů, život v souladu s přírodou, citlivé a zodpovědné zacházení se zvířaty a ohled na životní prostředí celkově jsou hlavní principy životní filozofie, která je blízká vyznavačům alternativních výživových směrů. Její projevy se neomezují jen na výběr potravin, ale zahrnují i aktivní recyklaci, šetření zdroji jako je např. pitná voda, celkovou snahu o minimalizaci odpadků a upřednostňování ekologických čistících prostředků a kosmetiky, které jsou šetrné k životnímu prostředí a zvířatům (3, Davis aj. 2010).

2.3. Historie raw veganství

2.3.1.Sylvester Graham (1794–1851)

První dochované zmínky o syrové stravě se vyskytují na počátku devatenáctého století. O formulování a prosazování pravidel stravování, jež daly základ pozdějším výživovým směrům jako vegetariánství, se zasadil Sylvester Graham. Tento presbyteriánský kazatel, žijící v letech 1794 – 1851, považoval stravu a řádnou životosprávu za zásadní předpoklady pro pevné zdraví. Sám býval často nemocný a úlevu mu přinesla změna stravy ve prospěch čerstvé zeleniny a ovoce. Mimo náboženské tématické se tedy ve svých kázáních věnoval i výkladu důležitosti zdravého stravování a osobní hygieny. Inspirován biblí, kladl důraz na střídmost, vymezoval se vůči sexualitě a odkazoval se na stravu, kterou konzumovali Adam s Evou v Rájské zahradě.

Pod vlivem kolegů z oboru došel k názoru, že osobní proaktivní přístup a zodpovědnost za vlastní zdraví a nespolehání se až na pozdní dodatečnou péči lékařů, je předpokladem k dlouhému a kvalitnímu životu. Mimo jiné kladl důraz i na duševní hygienu, v tomto případě hlavně na eliminaci stresu. Jako jeden z prvních tak poukázal na význam duševní pohody a klidu v souvislosti prevence zdraví (3, Davis aj. 2010).

2.3.2. Maximilian O. Bircher-Benner (1867–1939)

Mezi další průkopníky a zastánce syrové stravy patří švýcarský lékař Maximilian Oskar Bircher-Benner. Tento vystudovaný lékař, žijící v letech 1867 - 1939 stejně jako Sylvester Graham vyzkoušel léčebné účinky syrové stravy nejprve sám na sobě poté, co měl onemocnět žloutenkou. Na základě pozorování na sobě samém nadále experimentoval se syrovou stravou. Byl také velkým zastáncem a příznivcem neupravených ovesných vloček v kombinaci s ořechy, semínky a ovocem, jejichž kombinace by se dala označit jako dnešní müsli směsi. Zasadil se o založení vlastního sanatoria, kde léčil pacienty pomocí živé stravy v domnění, že tyto typy potravin jsou bohatší na živiny, jelikož dostávají energii přímo ze slunce.

Jako jeden z první evropských vědců věřil, že strava není jen prostředkem jak utišit hlad, nýbrž způsob, jak vyživit tělo a léčit neduhy. Sám postupně došel k životosprávě zcela neobsahující maso, které pokládal za nepřínosné a chudé na živiny. A ačkoliv kolegové z oboru měli vůči jeho výroky a teoriím značné výhrady, širá veřejnost přijímala tyto trendy v životosprávě veskrze pozitivně, což Bircher-Bennera časem vedlo k rozšíření jeho sanatoria. Svým učením se zasadil o změnu vnímání stravovacích návyků na sklonku devatenáctého století. V jeho sanatoriích se léčilo hlavně stravou a pohybem. Každému jídlu předcházela malá mistička již výše zmiňované směsi vloček, oříšků a ovoce, jejíž složení určil sám Bircher-Benner, poté obvykle následovala syrová zelenina. Pacientům nebylo povoleno během pobytu konzumovat alkohol, kávu, čokoládu a tabák. Panoval zde pevný režim zahrnující dostatek spánku s časnou večeří, pravidelnou fyzickou aktivitou a pobytem na slunce. Pro nejlepší možný výsledek bylo pacientům také doporučováno, ať tráví hodně času pod širým nebem opalováním, pravidelně se hýbají a každý den otužují. Pro svou teorii založenou na harmonii mezi člověkem a přírodou se mimo jiné inspiroval životem alpských pastevců.

Tato životospráva byla vědecko-lékařskou obcí vnímána v té době jako přímý rozpor se stravovacími doporučeními té doby. Jelikož většina jeho závěrů byla založena pouze na vnějším pozorování a nikoli na skutečných prokázaných pokusech nebo komplexních analýzách, byl silně kritizován a jako nutricionistovi se mu nedostávalo skoro žádného respektu. Bircher-Bennerův přínos byl vzat v potaz až s postupujícím rozmachem chemie a biologie, které hrály roli v postupném objevování vitamínů a minerálů a jejich významu pro zdraví lidského organismu (3, Davis aj. 2010; 12, Iacabbo 2004).

2.3.3. Norman W. Walker (1886–1985)

S dalším příznivcem a propagátorem se otevírá nová éra pojetí živé stravy. Norman Wardhaugh Walker, narozen 4. ledna 1886 v italském Janově, spojil své přesvědčení o přínosu živé stravy s profitem. Tento obchodník, pobývajících většinu svého života ve Spojených státech amerických je průkopníkem odšťavňování

zeleniny a ovoce za účelem zužitkování všech vitamínů a minerálů obsažených v těchto potravinách. Norman Walker vyvinul svůj vlastní typ mixéru, jehož novější verze se prodávají i v současnosti. Vyznavači raw stravy tomuto muži na výše zmiňovaných laických internetových stránkách často přisuzují lékařský titul, není pro to ovšem žádný důkaz.

Celkově jsou informace o této osobě nedostatečné a nepodložené, často se spekuluje o jeho věku dožití. Na své dlouhověkosti Norman Walker v pozdější fázi života založil mnoho silných argumentů ve prospěch ovocno-zeleninových šťáv. Většina zdrojů se shoduje, že se dožil 95 let. Rozhodně nelze Walkeri upřít prvenství ve skloubení propagace zdravého životního stylu s výdělečným obchodem. Jeho metoda získávání živin z ovoce a zeleniny pomocí odšťavňování a mixování a následná konzumace těchto potravin v tekuté formě se s velkou oblibou užívá i v dnešní době a je součástí mnoha detoxikačních programů, diet a stravovacích režimů (3, Davis aj. 2010).

2.3.4. Paul Bragg (1895–1976)

Současníkem a kolegou v oboru Norman Walkera byl také Paul Bragg. Stejně jako Norman i Bragg založil na šíření zdravého životního stylu a vodních půstů svou kariéru. Ve Virginii roku 1895 narozený Bragg se daným tématům se věnoval v mnoha knihách, které později ve svém životě psal se svou snachou Patricíí Brag, která je uvedena na většině knih jako spoluautor. V České republice byla vydána Šokující pravda o vodě (1977) a Jak se dožít 120 let, což je kolektivem autorů upravené a o výklad doplněné Braggovo učení a teorie, které se věnují dosažení zdraví a dlouhověkosti skrz životní režim, půsty, detoxikaci, pravidelný pohyb a přísnou skladbu potravin. Vyvinul své vlastní produkty, které doporučoval ve svých knihách a přednáškách. Dlouhodobě podporoval frutariánství a následný postupný přechod na živou stravu. Doporučoval postup, kdy se nejprve ze stravy vyloučí veškeré maso, bílý cukr, koření, mléko a jakékoli mléčné výrobky. Ke sklonku života od svých radikálních postojů ustoupil a stal se mnohem, tolerantnějším vůči tepelné úpravě potravin. Zemřel ve věku 81 let na infarkt myokardu (Davis, aj. 2010).

2.3.5. Herbert Shelton (1895–1985)

V Texasu narozený Shelton je jedním z dalších zastánců teorie, že tepelnou úpravou potravin nejen denaturují, ale současně přímo poškozují a ohrožují lidské zdraví. Ve svých výkladech věnoval velkou část významu půstů a pravidelné a dlouhodobé konzumaci neupraveného syrového ovoce, zeleniny, ořechů a olejnin. Shelton bývá označován jako naturopat, zastánce léčby přírodní cestou, který věří ve schopnost samouzdravování lidského organismu. Ve svém učení navazoval na Hippokrata, vycházeje z jeho výroku „*Necht' je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék necht' je tvým jídlem.*“ V souvislosti s pojmem naturopatie se pracuje s takovými teoriemi, že všechny nemoci a oslabení organismu jsou jen důsledek hromadění odpadních látek a toxinů v našem organismu a všechny nemoci jsou pouze projevy toho, jak se tělo snaží případné škodliviny vyloučit a je tedy schopné se samo uzdravit, pokud je mu to skrz stravu umožněno.

Tento směr vznikl ve Spojených státech, jedná se o alternativní léčebný přístup, který je v současnosti uznáván a vládně schválen v zemích USA, Kanadě, Austrálii a Velké Británii. Mezi hlavní zásady naturopatie patří 1. léčení přírodní

cestou, 2. hledání a následné léčení příčiny, 3. léčení člověka jako celku, 4. lékař zastupuje roli učitele a pacienta vede a nabádá a 5. význam prevence a podpory zdraví. Absolventi získávají po 4 letech studia titul „N.D.“ – „Doktor přírodní medicíny“ (Doctor of Naturopathic Medicine). Hlavní přínos léčby spočívá v komplexním pohledu na pacienta, zohlednění psychického stavu, cíl a snaha řešit a léčit příčiny nemoci, nikoli jen následky a samozřejmě změna životosprávy ve prospěch dobrého zdraví (3, Davis aj. 2010; 12, Iacabbo 2004; 35, History of naturopathic medicine 2018).

2.3.6. Edward Howell (1898–1988)

Edward Howell se narodil roku 1899 v Chicagu a proslavil se jako průkopník v oblasti trávicích enzymů. Věřil, že enzymy, nutné k určování povahy a rychlosti chemických reakcí a biochemických procesů v těle živého člověka, jsou nezbytné pro řádné trávení a vstřebávání živin z potravy a že jich má lidský organismus jen omezenou zásobu. Ta podle něj neměla vystačit na celý život, obzvláště s nahlédnutím ke zvyšující se délce dožití. Proto silně propagoval živou stravu bohatou na zdroje enzymů, která měla zaručit organismu nevyčerpatelné zásoby energie a zavrhoval tepelnou úpravu. Vaření považoval za způsob, jak zkrátit délku dožití, jelikož tepelná úprava enzymy ničí. Svým teoriím a výživovým doporučením se věnuje ve své knize *Enzyme nutrition* (1, Adamová 2016; 9, Howell 2007).

2.3.7. Edmond Bordeaux Székely (1905–1979)

V Maďarsku narozený Székely působil jako filolog, filozof, psycholog a proslavil se mimo jiné jako autor knih o esejcích a jejich biogenickém způsobu života. Ve svém výkladu se zabývá popisem života Esejců, kteří měli být židovskou sektou v době mezi 2. stoletím př. n. l. do roku 68 n. l. Za nejznámější je považována jeho kniha *Evangelium esejských*, kterou měl Székely údajně přeložit z původního aramejského rukopisu ze 3. století, který objevil během svého pobytu ve Vatikánu, nicméně odborné prameny tyto překlady označují za padělek. V tomto svém překladu a výkladu Evangelia popisuje Esejce jako střídmost společnost s vegetariánským stravováním, které jim bylo předáno na základě Ježíšova učení. Ten měl rozmlouvat s nemocnými a udělovat jim rady, jak se uzdravit pomocí bezmasé stravy a očistit tak tělo i mysl.

Székely sám byl propagátorem biogenického způsobu života a rozdělil potraviny do čtyř skupin. 1. biogenní - „život obnovující“ je zastoupena hlavně naklíčenými obilnými zrnky, semeny, ořechy a klíčky. 2. bioaktivní - „život udržující“ má být organická zelenina a ovoce. 3. biostatická - „život zpomalující“ je reprezentována v podobě vařených a nečerstvých potravin a 4. „biocidické“ - život hubící jsou upravené zpracované a dráždivé potraviny a nápoje. V ideálním případě by dle biogenního způsobu života by dieta měla být složena takto: 25 % biogenních potravin, 50 % bioaktivních a 25 % biostatických. Tzv. život hubící potraviny by ve stravě neměly být zastoupeny vůbec (5, Székely 1977; 19, Székely 1973).

2.3.8. Ann Wigmore (1909–1994)

Rodným jménem Anna Marie Warapicki se narodila roku 1909 v Litvě. Do Ameriky přijela spolu se svými sourozenci za rodiči, kteří zde již žili, po skončení 1. světové války v roce 1922. Příjmení, pod kterým je známá, přijala od svého manžela. Ann Wigmore inspirována učením Maximilian Bircher-Bennera byla další z významných zástupců raw stravování. Stejně jako Shelton i ona ve svých teoriích následovala Hippokratův odkaz „Necht' je jídlo tvým lékem“ a roku 1963 se spolu s Viktoras Peter Kulvinskas zasloužila o zprovoznění „Hippocrates Institute“ v Bostonu. Zde měla léčit nemoci pomocí přírodní stravy i velmi vážné nemoci. Anna Wingmore byla jako někteří její kolegové vyznavatelkou teorie, že lidské tělo je schopné samovyléčení, pokud nebude vystaveno toxinům ze stravy a okolního prostředí.

Léčba spočívala hlavně v konzumaci čerstvých ovocných a zeleninových šťáv a naklíčených obilovin. Tepelná úprava potravin nebyla povolena. Institut si vysloužil mnoho přímé kritiky ze strany odborné i laické veřejnosti kvůli svým tvrzením o možnosti vyléčit tímto způsobem nemoci jako diabetes, roztroušená skleróza nebo nádorová onemocnění a praktikám vedoucí zoufalé pacienty nebo jejich příbuzné k volbě této léčby. Mimo jiné se Anna Wingmore zaštiťovala několika tituly (doktorát z teologie, filosofie a naturopat - doktor přírodní medicíny), nicméně u žádné se neprokázala legitimita. „Hippocrates Institute“ existuje dodnes (34, Hippocrates Health Institute), po smrti Ann Wingmore byl jeho novým majitelem přesunut do Nového Mexika, kde nadále nabízí léčbu alternativní stravou a dalšími metodami (3, Davis aj. 2010; 12, Iacabbo 2004).

2.3.9. George H. Malkmus (1934–současnost)

George H. Malkmus je znám hlavně v souvislosti s křesťanskou organizací „Hallelujah Acres“, o jejíž založení se přičinilů a která se svým učením hlásí k živé stravě. Inspiraci pro toho hnutí měl Malkmus získat z biblických textů. Jako jeho předchůdci, i Malkmus věří v samouzdravovací schopnost lidského organismu, dostane-li k tomu možnost. Ve svých knihách a učení hlásá střídme stravování z rostlinných zdrojů, výrazné omezení tepelné úpravy, pravidelný pohyb, odstranění příčin a zdrojů stresu, častý pobyt na slunci a čerstvém vzduchu a víru v boha. Ideou tohoto hnutí je tedy návrat k tzv. Bohem pro člověka určené stravě, odkazuje se na příklad na výroky Gn 1:29: *„Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“* Strava je tedy čistě veganská (3, Davis aj. 2010; 14, Malkmus 2006).

2.3.10. Srovnání vývoje raw veganství a jeho současné podoby

Na historii vzniku raw veganství lze nalézt paralely s postupným rozvojem jednotlivce, který se rozhodl změnit své stravovací návyky ve prospěch živé stravy nebo jiného alternativního výživového směru. Začátkem často bývá nemoc, oslabení organismu nebo psychiky, následované snahou zlepšit svůj zdravotní stav. Byť již zmiňovaný proaktivní přístup ke zdraví a životosprávě je určitě pozitivní, může se snadno vyvinout v mnohem extrémnější a radikálnější postoje. Původní snaha o zvýšení fyzického a psychického zdraví v podobě navýšení

konzumace čerstvé zeleniny, ovoce a dalších rostlinných zdraví přínosných potravin se postupem let od počátku 20. století s novými teoriemi dále radikalizuje.

U valné většiny zástupců je možné nalézt silnou argumentaci ve prospěch živé stravy ve spojitosti s dlouhověkostí, pevným zdravím a duševní vyrovnaností už tehdy spojovanou s pojmem detoxikace. S teorií o vyčerpateľnosti a tedy nutné potřebě enzymů ze stravy se společnost setkává již v polovině 20. století a je nadále používána jako jeden z hlavních zdravotních argumentů raw veganství. Spolu s praktickými postupy se formují i hodnoty a ideje živé stravy, vzniká jakási filozofie, obhajující a vysvětluující tento životní styl, založený na souladu s přírodou, vírou v lidské tělo a jeho schopnost se samo uzdravovat, pokud je vystaveno těm správným živinám. Pomocí zfalšovaných textů a velmi volných výkladů historie si v průběhu let někteří představitelé pomáhali v propagaci svých teorií. S rozvojem podnikání a volného trhu ve Spojených státech je možné začít pozorovat, jakým způsobem se tyto alternativní výživové směry snoubí s výdělečným obchodem. Apel na lidské zdraví byl, je a bude vždy silný, obzvláště u osob, kteří již nějakým onemocněním trpí. Proto vydávání se za odborníky v oblasti medicíny, psychologie či filozofie a následné zneužívání těchto pozic k hlásání nepodložených informací o možnostech až zázračného uzdravení pomocí stravy, lze snadno označit jako neetické a prospěchářské. S podobnými praktikami je možné se setkat i v současnosti.

Ve spojitosti s živou stravou se nadále uvádějí všechny argumenty, které se vyvíjely po boku tohoto výživového a životního stylu jako je nutnost detoxikace organismu, problematika enzymů, škodlivost tepelných úprav, živočišných produktů a celková nepřirozenost tepelné úpravy a konzumace živočišných produktů s ohledem na vývoj a historii lidského organismu. Většina publikací a zdrojů na téma živé stravy uvede ve výčtu takové benefity jako je výrazný nárůst energie, zlepšení imunity a celkového tělesného zdraví, zbavení se mnoha chronických a autoimunitních onemocnění, pozitivní duševní rozpoložení, zbystření smyslů, redukci a udržení tělesné hmotnosti a zdravé silné a zářivé vlasy, zuby, nehty a pleť. Často lze narazit na teorie v souvislosti s vysokým výskytem parazitů v živočišné a tepelně upravené stravě, kteří se mají podílet na takových zdravotních problémech jako jsou nepravidelné zažívání, migrény, astma, alergie, akné, bolest kloubů, arytmie, kazivost zubů a krvácení z dásní, snížená schopnost koncentrace, nadváha, kožní nemoci, studené končetiny, anémie a dokonce i chutě na cokoli jiného než je raw strava, hlavně alkohol, pečivo, maso a mléčné výrobky. A doporučeným způsobem, jak se těchto přemnožených parazitů zbavit, je vyhladovět je, jelikož tyto parazity jako například kvasinky se podle zastánců raw stravy mají významně podílet na rozvoji nádorových onemocnění (16, Peršinová 2016).

Tyto informace jsou pravidelně následovány radami a pokyny, jak převezmout zodpovědnost za vlastní život a to v podobě změny stravování a životního stylu celkově. Existují seznamy potravin a bylinek, jež by měly pomoci tyto parazity zahubit a tím předejít možnému riziku rakoviny. Má mezi ně patřit například dýňová semínka, česnek, zázvor, hřebíček, kurkuma, cibule, feferonky, okurky a grepy. Po zbavení se této parazitické zátěže by měl každý zažít obrovský nával energie a štěstí (16, Peršinová 2016).

Zaručené postupy, jak vyhladovět a tím zničit nádorové onemocnění, se dostaly až do seriózních médií, nejčastěji v souvislosti s odhalením podvodu těch,

co rakovinu jen předstírali nebo úmrtím těch, kteří bohužel nemocí skutečně trpěli a snažili se ji léčit živou stravou (44, The gerson protocol and the death of Jess Ainscough 2015; 46, Vegan blogger who tried to cure her cancer with raw vegetable diet has died 2018). V kontextu s těmito úmrtími lze poměrně často narazit na vyjádření pozůstalých, kteří nemocné vydatně podporovali v jejich alternativní léčbě, že nemocní nebyli dost psychicky odolní a nechali se zlomit ke konvenční léčbě, popřípadě zanevřeli na živou stravu jako způsob léčby a zpřístupnili tak své tělo přísunu toxinů a negativních myšlenek. V mnoha případech oni pozůstalí o léčbě jejich příbuzných, partnerů či známých vedli blog či nějakou webovou stránku, provozovali poradnu na toto téma, v některých případech dokonce píšou knihy a vyvíjejí aplikace pro chytré telefony, zakládají tematické stránky a na sociálních sítích sdružují tisíce členů se zájmem o tuto problematiku. Tyto snahy profitovat na alternativní léčbě závažných onemocnění jsou dotýcnými vysvětlovány tak, že se chtějí podělit se světem o své zkušenosti, předat rady a pomoci i jiným překonat náročné životní období (38, Australian health guru claiming healthy diet cured terminal cancer fled US amid accusations misled followers 2015).

Současný proces šíření informací o raw veganství i jejich samotný obsah se tedy od minulosti pramálo liší. Je možné pozorovat totožné fáze vývoje od prvotního zájmu o své zdraví, přes přijetí a nezpochybňování teorií na téma enzymy, detoxikace, stárnutí a zdraví celkově, následované nekritickým nadšením a naprostým propadnutím danému životnímu stylu. Původně dobře zamýšlený účel dovést lidi k pestřejší stravě a péči o vlastní zdraví se snadno změnil v čím dál extrémnější životosprávu i životní filozofii. S dobrou propagací a reklamou lze zbohatnout skoro na leccem, nicméně lidské zdraví je skutečně zlatý důl. Hlavním a zásadním rozdílem mezi historií a současností, je přehršel možností, díky kterým lze tyto informace šířit, množství osob, které lze touto cestou oslovit a zaujmout a samozřejmě rychlost a dostupnost, se kterou je možné tyto zdroje dohledat.

PRAKTICKÁ ČÁST

3. VÝZKUM RAW VEGANSTVÍ A JEHO SROVNÁNÍ S ORTOREXIÍ

3.1. Metodologie výzkumu

3.1.1. Stanovení cíle

Hlavním cílem bakalářské práce bylo prozkoumat současnou problematiku raw veganského stravování. S ohledem na radikálnost tohoto výživového směru a pro případnou následnou protiargumentaci se průzkum zaměřuje na důvody a motivy, pro které si lidé raw veganské stravování volí. V dalších krocích je průzkum věnován srovnání raw veganského stravování s ortorexií, na jejichž blízkost je poukazováno v praktické části práce.

3.1.2. Formulace výzkumných otázek a hypotéz

Na základě zpracovaných dat se dotazník soustředí na vztah raw vegana k jeho životosprávě. Mezi hlavní hypotézy první části dotazníku patří předpoklad, že většina raw veganů volí tento typ stravování ze zdravotních důvodů. Druhá část se zaměřuje na potvrzení vztahu a blízkosti mezi ortorexií a striktním raw veganským stravováním. Předběžné studium této problematiky mluví ve prospěch této teorie.

3.1.3. Design výzkumu

Průzkum má kvalitativní charakter využívající metodu indukce. Na základě zpracované literatury, řešerší a výzkumu probíhá formou dotazníku pozorování a pátrání po konkrétních jevech, které by potvrdily výchozí domněnky a hypotézy průzkumu. Ty budou následně tématicky analyzovány ve snaze informace zpracovat a zprostředkovat tak, aby byly snadno reprodukovatelné pro kolegy nutriční terapeutů a další přidružené zdravotní profese. Současně by závěry měly být jasné a srozumitelné i pro hypotetické nezasvěcené čtenáře.

3.1.4. Metoda tvorby dat a výzkumný soubor

Dotazník byl zpracován v elektronické podobě a byl zpřístupněn pouze konkrétnímu vzorku osob, které se v minulosti nebo současnosti částečně nebo zcela stravovali raw veganskou stravou. První část dotazníku je tvořena až na jednu výjimku uzavřenými povinnými otázkami. Z důvodu ověřování domněnky výskytu alternativního způsobu stravování převážně mezi mladšími ročníky a ve větších městech, je dotazník otevřen všem starším osmnácti let.

3.1.5. Metoda analýzy dat a předpokládané výstupy

Otázky, na které bylo možno odpovědět pouze jednou možností, jsou graficky zpracovány formou výsečových grafů a otázky, na které bylo možno odpovědět více možnostmi formou pruhových grafů pro jasnou přehlednost a orientaci. Výsledky první části dotazníku jsou zhodnoceny i slovně na základě

zpracované literatury. Na stejném principu byla vytvořena hodnotící škála pro druhou část dotazníku, která se zabývá mírou shody mezi ortorexií a raw veganstvím. Škála je pětistupňová, SOUHLASÍM, SPÍŠE SOUHLASÍM, NEVÍM, SPÍŠE NESOUHLASÍM, NESOUHLASÍM. I ta je zaznamenána pomocí výsečových grafů.

3.1.6. Praktický průběh realizace

Dotazník byl šířen elektronickou cestou pomocí webu www.vyplnto.cz (49, Demčák, 2018). První část tvoří 14 otázek, druhou 7 tvrzení, které lze hodnotit pomocí pětistupňové škály. Dotazník byl zpřístupněn po dobu 16. - 21.7.2018 a měl návratnost 47,2%, která je dána poměrem vyplněných a zobrazených dotazníků. Všichni účastníci byli obeznámeni s anonymitou dotazníku a faktem, že zpracované údaje budou použity jen pro účely této bakalářské práce.

3.1.7. Výsledky dotazníku a diskuze

Dotazník

Základní údaje:

1. Pohlaví respondenta
 - a) muž
 - b) žena
2. Věk respondenta
 - a) 18- 26
 - b) 27- 45
 - c) 46 - 60
 - d) 60 a více
3. Dosažené vzdělání respondenta
 - a) neukončené základní vzdělání nebo základní vzdělání
 - b) střední odborné (bez maturity)
 - c) úplné střední (s maturitou)
 - d) nástavbové studium (včetně pomaturitního studia)
 - e) vyšší odborné vzdělání (Dis.)
 - f) bakalářské (Bc., BcA)
 - g) magisterské (Ing., MUDr., JUDr., PhDr. Mgr., aj.)
 - h) doktorské (Ph.D., Th D., DR.Sc., CSc.)
4. Současná pozice na trhu práce
 - a) nezaměstnaný/á
 - b) v domácnosti/na mateřské (rodičovské) dovolené
 - c) student
 - d) zaměstnanec
 - e) OSVČ
5. Kolik obyvatel měla obec, ve které jste převážně žil/a do 15 let?
 - a) Méně než 1000 obyvatel
 - b) 1 tisíc až 10 tisíc

- c) 10 tisíc až 50 tisíc
- d) 50 tisíc – 100 tisíc
- e) 100 tisíc – 1 milion
- f) 1 milion a více

6. Kolik obyvatel má obec, ve které převážně žijete v současnosti?

- a) Méně než 1000 obyvatel
- b) 1 tisíc až 10 tisíc
- c) 10 tisíc až 50 tisíc
- d) 50 tisíc – 100 tisíc
- e) 100 tisíc – 1 milion
- f) 1 milion a víc

Poznámka: Běžnou racionální stravou se v tomto kontextu myslí jídelníček, obsahující všechny potraviny bez omezení. Povoleny jsou všechny technologické úpravy.

Raw veganství a Vy

7. Vztah k raw veganství

- a) jsem 100 % raw vegan/ka
- b) byl jsem 100 % raw vegan/ka
- c) do své běžné racionální stravy pravidelně zařazuji/zařazoval/a jsem raw veganské pokrmy

Navazující na otázku 7, pakliže odpověď byla a) nebo b).

8. Jak dlouho jste/byl jste raw veganem/vegankou?

- a) Méně než měsíc
- b) 1 měsíc - 3 měsíce
- c) 3 měsíce - 6 měsíců
- d) 6 měsíců - 1 rok
- e) 1 rok - 3 roky
- f) 3 roky a více
- g) 5 let a více
- h) 10 let a více

9. Co považujete za hlavní důvody, kvůli kterým se lidé začínají stravovat raw vegansky?

- a) zdravotní hledisko (v souvislosti s teorií detoxikaci organismu při zachování enzymů, zvýšeným přísunem nutričně pozitivních látek v podobě vitamínů, minerálů a nenasycených mastných kyselin a sníženou konzumací průmyslově upravených potravin bohatých na aditiva a toxické látky)
- b) etické hledisko (život v souladu s přírodou, nesouhlas s živočišnou výrobou a průmyslem, humanistický postoj vůči všem živým tvorům)
- c) estetické hledisko (v souvislosti s redukcí a udržení hmotnosti)
- d) environmentální hledisko (vychází z podstaty, že rostlinná produkce je mnohem šetrnější vůči životnímu prostředí)

10. Kde jste poprvé přišli do kontaktu s pojmem raw veganství?

- a) Internet (články, tématické weby)

- b) TV
 - c) Rodina, přátelé, kolegové – ústní formou
 - d) Přes výživového poradce
 - e) Seminář, přednáška, workshop, tématická akce věnovaná alternativní/zdravé výživě
 - f) Jiným způsobem
11. Vaše cesta k raw veganství.
- a) K raw stravování jsem přešel/la rovnou od běžné racionální stravy.
 - b) K raw stravování jsem došel/la postupně přes mírnější alternativní verze stravování, jako je např. vegetariánství, veganství, makrobiotika, atd.
12. Považujete suplementaci některých látek 100 % raw stravování za nezbytnou/nutnou?
- a) Ano, vždy.
 - b) Ne, nikdy.
 - c) Jen v případě růstu a dospívání organismu, gravidity, laktace a seniorském věku.
 - d) Nevím/nejsem si jistý/á.
13. Považujete raw stravování za šetrnější k životnímu prostředí než běžné racionální?
- a) Ano.
 - b) Ne.
 - c) Nevím/nejsem si jistý/á.
14. Považujete raw stravování za etičtější než běžnou racionální stravu?
- a) Ano.
 - b) Ne.
 - c) Nevím/nejsem si jistý/á.
15. Vyjádřete prosím v následujících tvrzeních pomocí škály, nakolik se s daným výrokiem ztotožňujete.

Škála 5 -1

5 = Silný souhlas

4 = Souhlas

3 = Ani souhlas ani nesouhlas

2 = Nesouhlas

1 = Silný nesouhlas

Tvrzení 15a:

Denně mi příprava a myšlenky na jídlo zabírají více než 3 hodiny.

Tvrzení 14b:

Stravu a denní harmonogram si obvykle přesně plánuji předem.

Tvrzení 15c:

U jídla mne více zajímá jeho nutriční přínos pro mé tělo a zdraví, než samotná chuť a požitok z jídla.

Tvrzení 15d:

Cítím se dobře a spokojeně, podaří-li se mi dodržet naplánovaný jídelníček a denní program.

Tvrzení 15e:

Raw veganské stravování považuji za kvalitnější a lepší než běžnou racionální stravu bez omezení.

Tvrzení 15f:

Případné porušení předem stanovených pravidel (co, kdy a v jaké úpravě budu jíst) vede k pocitu nespokojenosti se sebou samým.

Tvrzení 15g:

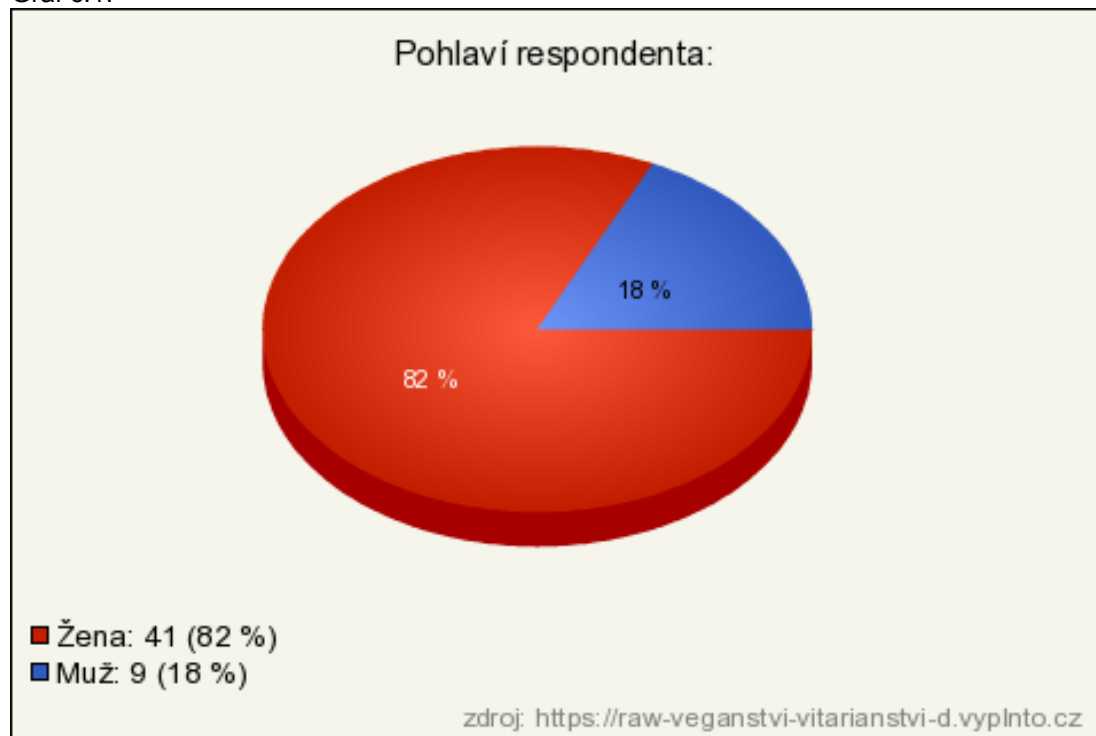
Shledávám mnohem snazší udržovat kontakt s lidmi, kteří se stravují/žijí podobně jako já. Mezi mými staršími přáteli a případně i rodinou došlo k odcizení kvůli stravování.

Část 1.

1. Pohlaví respondenta:

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí

Graf č.1.



2. Věk respondenta:

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

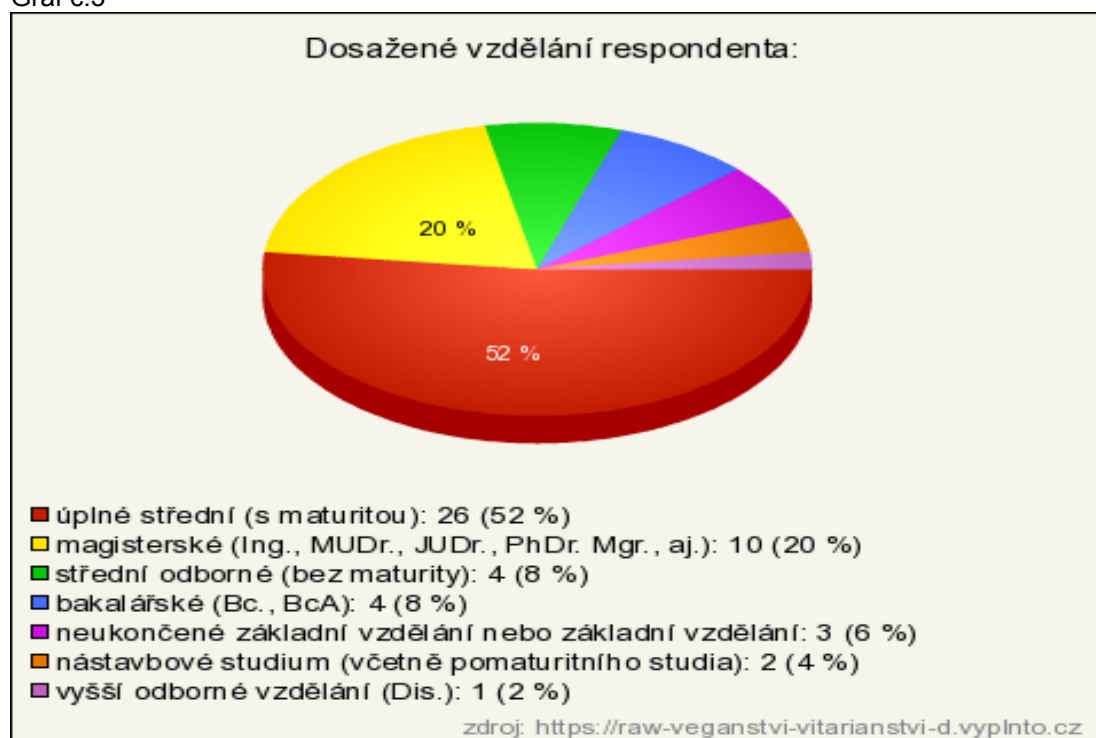
Graf č.2



3. Dosažené vzdělání respondenta:

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.3



4. Současná pozice na trhu práce:

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.4



5. Kolik obyvatel měla obec, ve které jste převážně žil/a do 15 let?

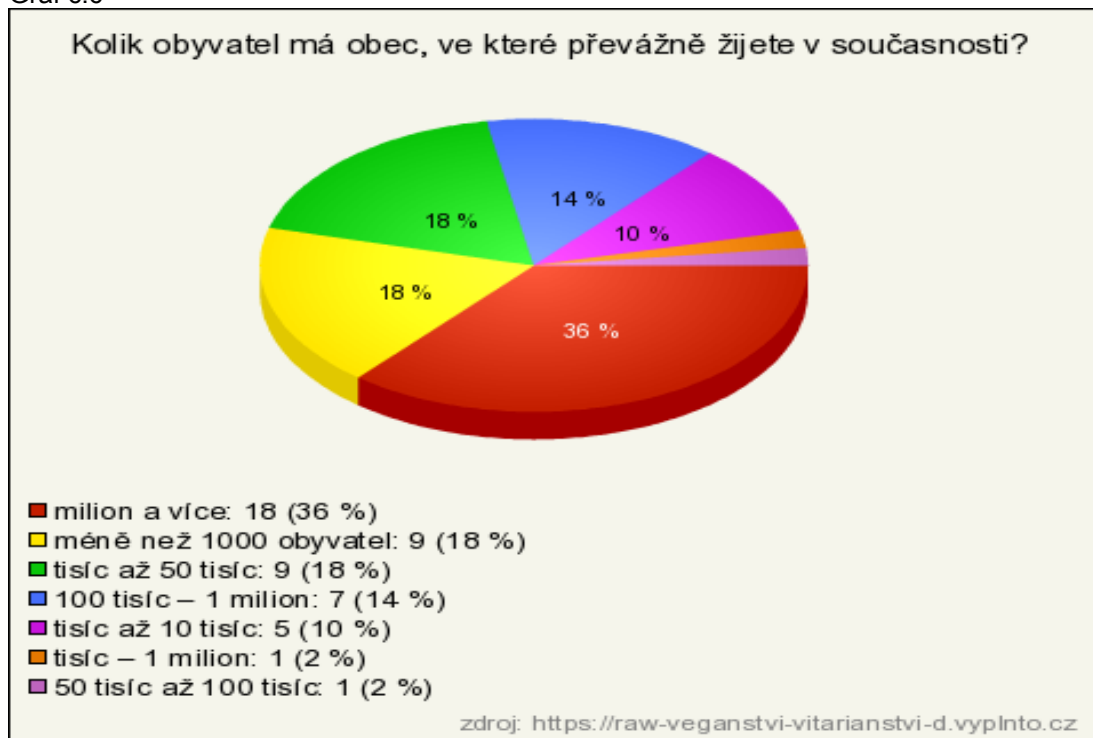
Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.5



6. Kolik obyvatel má obec, ve které převážně žijete v současnosti?
Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.6



Rozbor 1. části dotazníku.

Otázky 1. - 6.

Z 50 respondentů bylo 42 zastoupeno ženami, zatímco mužů pouze 8. Tento fakt lze vyložit tím, že ženy obecně projevují větší zájem o své zdraví, svědomitě navštěvují v případě neduhů lékaře a nezanedbávají preventivní prohlídky. Genderové stereotypy se uplatňují i v této oblasti a mají silný vliv u obou pohlaví na zažité vzorce chování a jednání i přístupu ke zdraví. Často z generace na generaci předávaná představa o silných mužích, kteří stoicky čelí svým emocím, má negativní dopad na jejich psychické a fyzické zdraví. Stejně tak platí, že muži na rozdíl od žen přistupují k vnímání bolesti či změnám na zdraví v podobě nemoci, reagují rozdílně (17, Renzetti 2003).

Ženy obecně netrpí takovým studem a jsou v případě potřeby mnohem upřímnější a sdílnější. Pravděpodobně to lze přičítat faktu, že by každá dívka s počínající menstruací měla začít navštěvovat pravidelně gynekologa, dále v mnoha případech intimnější komunikaci na toto téma dcery s matkou a samozřejmě možnosti těhotenství. Podle průzkumů ženy nejvíce času na internetu tráví na webech věnujícím se kráse, zdraví, těhotenství a mateřství, zatímco muži vyhledávají nejčastěji stránky s automobilovou tematikou a sportem. Ženy jsou tedy se svým tělesem a nutností dbát a pečovat o své zdraví konfrontovány mnohem dříve než většina stejně starých zdravých mužů. Ostatně také se stále dožívají průměrně vyššího věku než muži a méně podléhají návykům jako je kouření a alkoholismus (43, Špinarová 2017).

Dle očekávání většina respondentů se pohybovala mezi 18 a 45 roky, potvrzující tak domněnku o věku příznivců tohoto výživového směru. Stejně tak se ukázaly pravdivé i předpoklady ohledně způsobu šíření těchto informací, typické pro současnou západní společnost. Internet je v dnešní době prakticky v každé domácnosti, sociální sítě využívá ve větší či menší míře až na vzácné výjimky většina studentů, zaměstnanců, podnikatelů, žen na mateřské dovolené i osob bez zaměstnání. Jak již bylo řečeno, v mnohém tyto technologie pomáhají, ulehčují a některým i výrazně zkvalitňují život. Dostupnost a šířitelnost informací je nesmírná, umožňuje komunikaci mezi lidmi, kteří by se osobně nikdy nemohli setkat, hledat si uplatnění na trhu práce, studovat, hledat osoby se společnými zájmy, vykonávat práci na dálku a mnoho dalších skvělých celospolečensky přínosných druhů komunikace a spolupráce. Stejně tak instantně mohou být ovšem šířeny i mylné nebo lživé informace a pak přichází na řadu schopnost kritického myšlení a zhodnocení předkládaných informací. Vzdělání by k těmto dovednostem mělo vést. Povinnost vyhledávat zdroje, nutnost jejich ověřování a následující práce s nimi by měla za dobu studia ve studentech vytrénovat právě kritické myšlení, které jim zabrání přijímat jakékoliv náhodné nepodložené informace jako fakt. Z padesáti respondentů 52 % mělo dokončenou střední školu s maturitou, 20 % magisterský obor, 8 % střední odborné vzdělání bez maturity, 8 % bakalářský obor, 6 % základní vzdělání, 4 % nástavbové studium s maturitou a 1 % vyšší odbornou školu.

Překvapivými se ukázaly výsledky aktuálního místa bydliště, kde se sice dle očekávání k životu ve městě s počtem obyvatel jeden milion a více přihlásilo 36 %, ovšem hned na druhém místě s 18 % procenty (celkem 9 osob) respondentů uvedlo jako své současné bydliště obec, ve které žije méně než 10000 osob. Podle dat výzkumu se ve dvou případech jednalo o muže, z nichž jeden se raw veganství dočetl z internetu, zbytek byly ženy, z nichž čtyři jsou momentálně na mateřské dovolené a pět z nich taky uvedlo jako zdroj informací internet. Možná, že větší města jsou vůči alternativním výživovým směřům vstřícnější, je zde větší nabídka i poptávka, nicméně internet ve většině domácností zaručil výskyt těchto zastánců i v malých obcích.

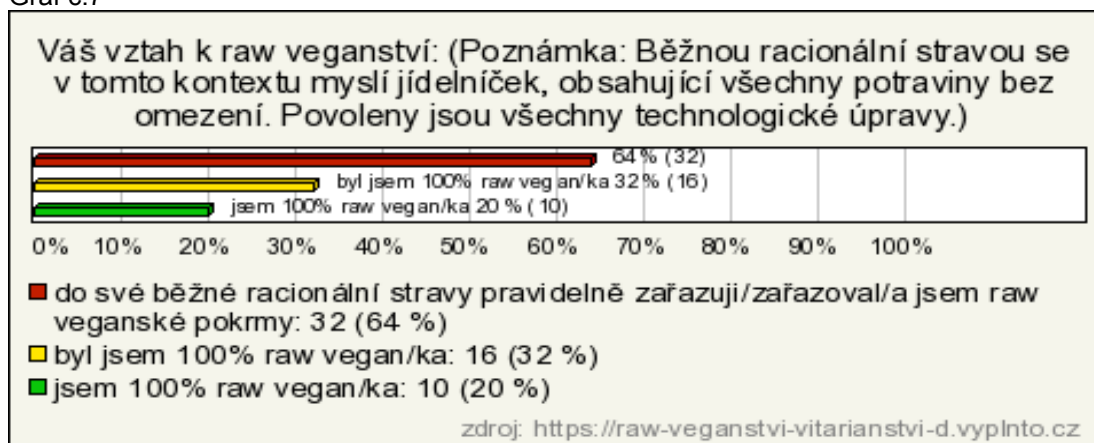
Část 2. - Vztah a přístup respondentů k raw veganství:

7. Váš vztah k raw veganství:

(Poznámka: Běžnou racionální stravou se v tomto kontextu myslí jídelníček obsahující všechny potraviny bez omezení. Povoleny jsou všechny technologické úpravy.)

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí. (min. 1).

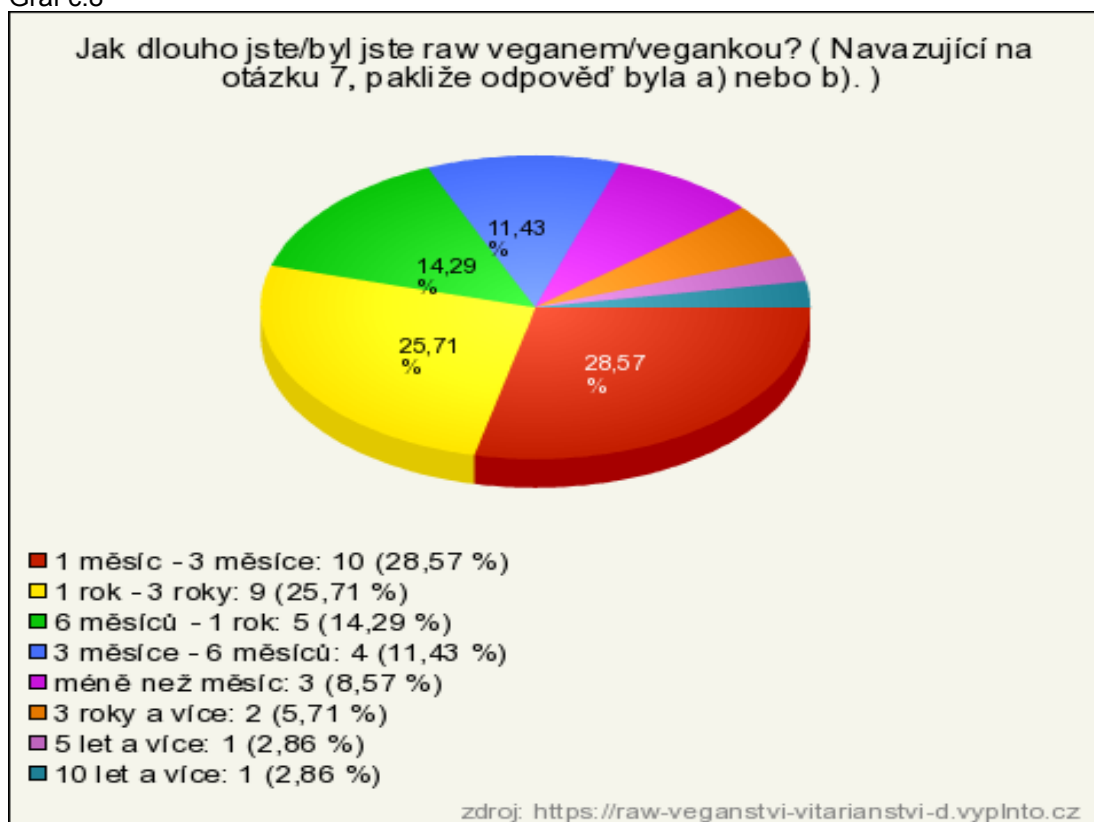
Graf č.7



8. Jak dlouho jste/byl jste raw veganem/vegankou? (Navazující na otázku 7, pakliže odpověď byla a) nebo b).)

Nepovinná otázka, respondent mohl zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.8



Otázky 7. - 8.

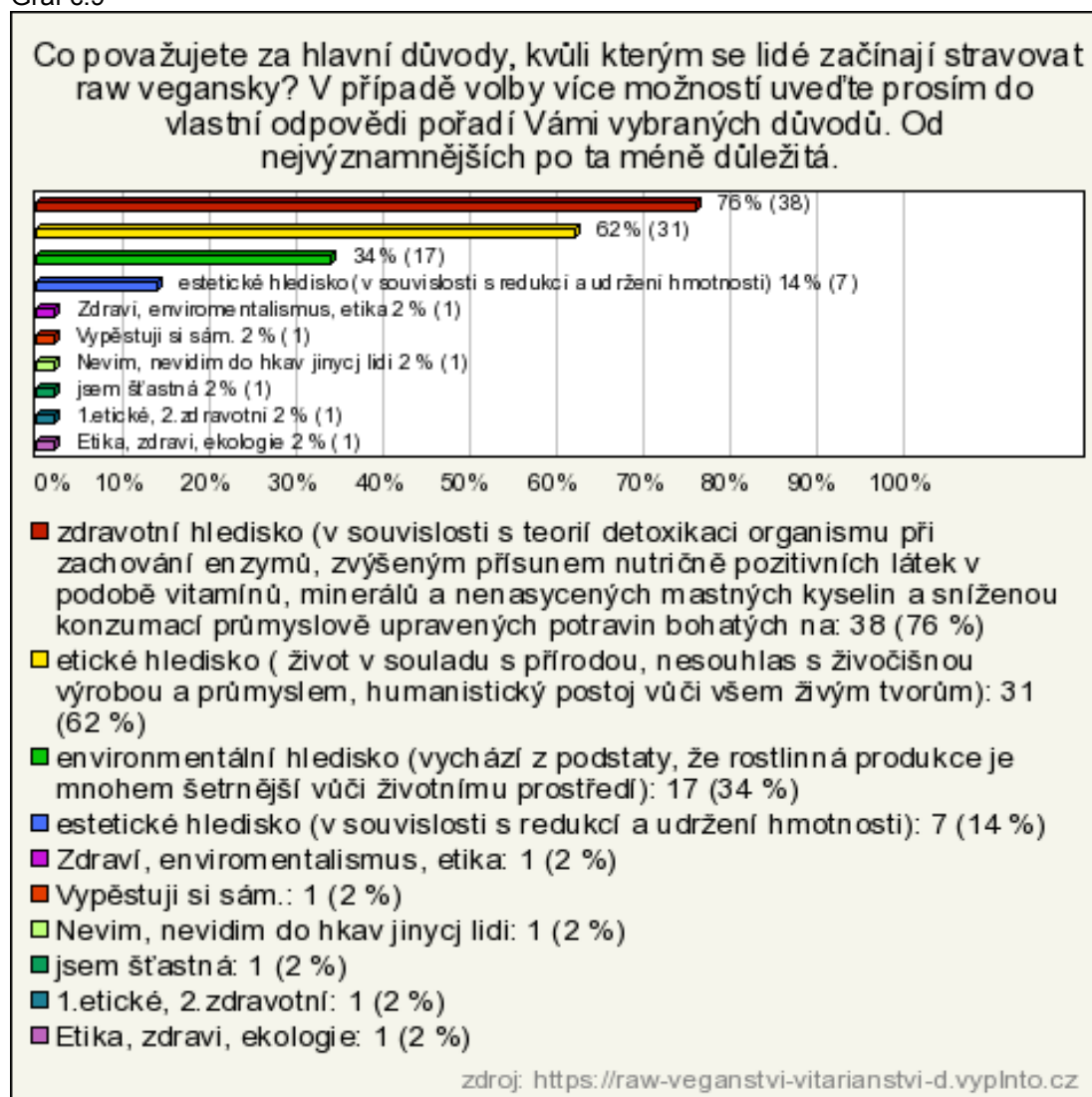
Jelikož cílem dotazníku bylo nejenom zjistit hlavní důvody, kvůli nimž se lidé přiklání k raw stravování, ale současně také odhalit, zda tento režim ve své stoprocentní podobě má některé společné prvky a symptomy ortorexie, byl zpřístupněn všem, kteří mají s tímto typem stravování zkušenosti pouze částečné nebo minulé. Tento záměr plynul z předpokladu, že ti, kteří tento typ stravování již opustili nebo ti, kteří se jím částečně inspirovali, ale nedodržují jej striktně do posledního pravidla, mohou mít větší odstup. Ten jim umožňuje lépe zhodnotit, jaký mělo toto stravování vliv na jejich každodenní život a mezilidské interakce a proto i jejich vyjádření má pro závěry tohoto výzkumu velký význam. Z toho důvodu byla návratnost dotazníku s 20 % aktivně praktikujícími aktuálními raw vegany značně překvapivá, ale o to přínosnější. Z deseti respondentů, kteří se v současnosti stravují raw veganskou stravou, osm bylo žen a dva muži. Pouze dvě osoby měly magisterské vzdělání, zbytek střední zakončené maturitou. Nejdéle praktikujícím stoprocentním raw veganem byl jeden muž, udávající dobu na raw stravě delší než pět let. Dvě ženy uvedly rozmezí jednoho až tří let, zbytek respondentů se pohyboval v rozmezí měsíců.

Z celého počtu respondentů byla ostatně většina teprve začínajícími raw vegany, je tedy pochopitelné, že případné nutriční deficity a jejich projevy se pravděpodobně neprojeví ještě dlouhou dobu. Jediný respondent, udávající dobu praktikování částečného raw veganství delší než deset let byla žena, která ovšem tímto typem stravy obohacuje svou běžnou stravu a není proto nutričně ohrožena.

9. Co považujete za hlavní důvody, kvůli kterým se lidé začínají stravovat raw vegansky? V případě volby více možností uveďte prosím do vlastní odpovědi pořadí Vámi vybraných důvodů. Od nejvýznamnějších po ta méně důležitá.

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Graf č.9



Otázka 9.

Otázka číslo devět je z hlediska cíle práce nejvýznamnější v první části dotazníku. 76 % procent dotazovaných se domnívá, že raw strava je skutečně zdravější a pro lidský organismus vhodnější než strava pestrá, která povoluje všechny technologické úpravy pokrmů. Z celkových 38 respondentů 9 osob se stravuje čistě raw veganskou stravou, zbytek pouze těmito pokrmy obohacuje svou běžnou stravu. Tou je v tomto případě většinou jiná mírnější verze alternativního stravování jako je vegetariánství nebo veganství.

Lze tedy usuzovat, že tito jedinci při svědomitém přístupu nečelí bezprostřednímu ani dlouhodobému nutričnímu deficitu. Naopak v mnoha případech s ohledem na zvýšenou konzumaci ovoce a zeleniny oproti běžnému českému průměru je možné tuto životosprávu označit jako zdraví prospěšnou. Nicméně zbývajících 9 raw veganství zcela oddaných respondentů podstupuje touto životosprávou zdravotní rizika. Jako v bezpočtu jiných příkladů a situací, i zde hraje roli míra, četnost a délka trvání.

Nutriční a zdravotní rizika raw stravy

Do důsledku dodržovaná raw veganská strava velmi zužuje možnost výběru potravin, což výrazně zvyšuje riziko nutričních deficitů. Argumenty, podporující teorii o nedostatku enzymů v lidském organismu na celý život a jejich nutnosti získat je ve zvýšené míře ze stravy, ještě více limitují možnost výběru rostlinných potravin, jelikož značná řada z nich vyžaduje tepelnou úpravu. Striktní pravidla a zásady činí z raw veganství nejvíce radikální a zdraví ohrožující dietní režim. Dieta, postrádající jakoukoli živočišnou složku a limitovaná omezenými možnostmi technologických úprav, se v dlouhodobém časovém horizontu může projevit karencí několika významných živin. Mezi tyto živiny patří hlavně železo, vápník, jód, vitamin B12 a vitamin D. Hrozí riziko rozvoje anémie, osteoporózy (hlavně u žen) a také je při této dietě popisován syndrom sníženého HDL cholesterolu. Přehnaná konzumace vlákniny a zvýšený příjem oligosacharidů může vést k poruchám zažívání s takovými projevy jako je časté a bolestivé nadýmání nebo pravidelné vyprazdňování řidší stolice, což vede k podráždění střevní sliznice a konečníku. Je-li denní příjem vlákniny vyšší než 60 g, dochází nevyhnutelně k poruše vstřebávání vitaminů a minerálních látek jako jsou vápník, železo, zinek nebo měď. Spolu s menopauzou může zvýšená konzumace vlákniny v kombinaci s antinutrienty jako je kyselina fytová /známá i jako fytinová) obsaženými v rostlinné stravě, vést u žen k pokročilé osteoporóze (23, Zlatohlávek 2016; 50, Výživová doporučení pro obyvatelstvo české republiky 2012).

Pro správný metabolismus kalcia a prevenci osteoporózy je významný i dostatečný příjem vitaminu D. Jeho nedostatek je historicky spojován v prvé řadě s rachitidou - křivicí. Tato nemoc byla známa přes 400 let, než teprve ve dvacátém století byla popsána jistá složka rybího tuku, která odstraňovala příznaky křivice (15, Müllerová 2003). Mezi hlavní zdroje vitaminu D patří ryby a snad kvůli jejich ne/populárnosti jsou v některých zemích kalciferolem fortifikovány určité potraviny (23, Zlatohlávek 2016).

Ve Spojených státech se jedná hlavně o nápoje jako je mléko nebo ovocné džusy, na evropském území se obohacují o vitamin D například tuky, jogurty nebo cereálie. Deficit je tedy u striktního dlouhodobého raw vegana možný. Jakožto

rozpuštěný v tucích vyžaduje konzumaci s malým množstvím tučné potraviny, aby se mohl adekvátně vstřebat. Kalciferol nepůsobí pozitivně jen na vývoj kostní hmoty a na prevenci kostních onemocnění, ovlivňuje genom proliferační a diferenciační efekty, má tedy i protinádorový účinek. Dále má přínosné účinky na kardiovaskulární systém, imunitu vůči infekcím a ochranu před nemocemi autoimunitního typu. Pro jeho působení je nezbytný přísun denního světla (23, Zlatohlávek 2016).

Karence vitaminu B12 má sice vážné projevy, ale jeho deficit musí být skutečně dlouhodobý, lidský organismus ho velmi dobře ukládá ve tkáních, polovina zásob je uložena v játrech. Projev nedostatku kobalaminu u zdravých dospělých jedinců může trvat 5-10 let, ikdyž samotné vyčerpání po absolutním přerušeném příjmu ze stravy zabere zhruba 3 - 4 roky (26, Ašok 2018). Jeho nedostatek se projevuje megaloblastickou anémií nebo poruchami centrální nervové soustavy. Snížený příjem vitaminu B12 může mít mimo jiné za následek zvýšenou koncentraci homocysteinu v plazmě, který je rizikovým faktorem vzniku ICHS (10, Horan 1996). Při dlouhodobém raw stravování je substituce B12 nezbytná, jelikož ho lze získat pouze z živočišných zdrojů. Potraviny jako řasy Nori nebo tempeh nejsou zaručeným a spolehlivým zdrojem B12 a nelze jimi tento mikronutrient dlouhodobě získávat (11, Chrpová 2010; 23, Zlatohlávek 2016).

Řasy Nori ovšem mohou posloužit jako zdroj jódu a proto jsou ve stravě vitariánů žádoucí. Pro hormony štítné žlázy, duševní vývoj, řízení činnosti nervové a svalové tkáně a energetický metabolismus potřebný jód se nachází hlavně v mořských rybách a zelenině a ovoci pěstovaných na půdě s vysokým obsahem jódu. V oblastech vnitrozemí se ve snaze předejít vývojovým poruchám v podobě endemického kretenismu od narození a strumy u dospělých začala jodem fortifikovat sůl. Dnes se případy nedostatku jódu v době růstu plodu a dětství vyskytují vzácně, nicméně u dospělých se vyskytnout může (22, Zamrazil, Čeřovská 2014).

Na metabolismus jódu mají totiž vliv i jiné látky, které jsou zodpovědné za snížené využití jódu v organismu. Tyto látky se nazývají strumigeny a běžně se vyskytují v potravinách jako jsou zelí, kapusta, květák, brokolice, kedluben nebo ředkvičky. Strumigeny lze rozdělit na glukosináty a flavonoidy. V obou případech se jedná o antinutriční látky přírodního původu, které ovlivňují produkci hormonů štítné žlázy. Zdrojem glukosinátu jsou zelí, kapusta, květák, brokolice, kedluben nebo ředkvičky a flavonoidy se nacházejí hlavně v hroznovém vínu, třešních, švestkách, malinách, jahodách, lilku, olivách, brukvovité zelenině, ořeších, vínu a čaji. Negativní účinky těchto látek se projevují převážně jen při zvýšené konzumaci (18, Stárka 2007).

Dostatek železa ve stravě je nezbytný hlavně pro jeho účast na správném fungování přenosu kyslíku. Jeho deficit se projevuje sideropenickou anémií. Mezi nejvýznamnější zdroje patří játra, červené maso a žloutky, z rostlinných zdrojů lze uvést luštěniny jako jsou sója a čočka, červená řepa a mák. Jako mnoho dalších mikronutrientů i železo je lépe vstřebatelné a využitelné z živočišných zdrojů. Je tomu tak jednak kvůli přítomnosti kyseliny fytové obsažené v rostlinných potravinách, které ztěžují vstřebávání železa, druhak je to samotná forma železa. Dvojmocné železo z živočišných zdrojů se vstřebává lépe než železo trojmocné ze zdrojů rostlinných. Pro lepší využitelnost železa se doporučuje ho kombinovat s kyselinami (citronová, mléčná, jablečná nebo vinná). Případné železitě suplementy

je tedy vhodné zapíjet například čerstvým pomerančovým džusem (11, Chrpová 2010; 23, Zlatohlávek 2016).

Dlouhodobá konzumace syrové stravy se může projevit i zvýšeným výskytem zubních erozí. Hlavním faktorem je nadměrný příjem ovoce a zeleniny a v nich obsažených cukrů a kyselin, které narušují sklovinu. Jedná se hlavně o citrusy a sladší typy ovoce. Dentální eroze se projevuje postupným úbytkem tvrdých zubních tkání, který vzniká právě na základě dlouhodobého působení kyselin na povrch zubů. Také zvýšený přísun kyseliny šťavelové z potravin jako jsou špenát, ořechy, čaj, jahody, sója a celkové přemíry vitamínu C ve stravě v kombinaci s nedostatkem vápníku může vést u geneticky predisponovaných jedinců k rozvoji ledvinových kamenů. Vápník v potravě váže přijaté kyseliny a zabráňuje tak jejich vstřebání, proto jeho nedostatek a zvýšený příjem oxalátu může zapříčinit rozvoj urolitiázy (30, Dental erosions in subjects living on a raw food diet 1999; 39, Rajmon 2001).

Dalším nutričním problémem je často nedostatečný denní přísun energie. Následný pokles hmotnosti, obzvláště u žen v kombinaci s nedostatkem železa může vyústit až v amenorheu. Nedostatečná tvorba pohlavních protektivních hormonů spolu s absencí vápníku a vitamínu D se spolupodílí na předčasném rozvoji osteoporózy. Strava založená na raw veganských principech nejvíce ohrožuje vývoj dětí v růstovém období a plodu, nezmění-li matka po dobu těhotenství jídelníček (23, Zlatohlávek 2016).

Mezi opomíjená nutriční negativa patří i riziko mikrobiální nákazy. Vitariány užívaný argument o výskytu toxických látek a parazitů v tepelně upravených potravinách, které mají rychleji podléhat nákaze a živočišných výrobcích je mylný a situace je zcela opačná (37, Kuchynska kulinarni uprava potravin 2015). Šetrně tepelně upravené potraviny nejsou jen stravitelnější ale snižují i možnost mikrobiální nákazy. Oproti tomu strava syrová je vůči mikrobiální kontaminaci mnohem náchylnější. Mikrobiální kontaminací se myslí především výskyt kvasinek, plísní, bakterií a jejich toxických metabolitů. Těmto mikroorganismům se daří například v nepasterizovaných ovocných šťávách, naklíčených semenech nebo špatně uskladněných ořeších (13, Komprda 2004).

Enzymy

Enzymy jsou polymery, které katalyzují životně důležité chemické procesy. Přítomnost a udržování kompletní sady enzymů jsou zásadní předpoklady pro metabolismus živin. Metabolismem živin se rozumí rozklad živin na jednodušší molekuly za současného zisku energie. Jednoduché stavební jednotky jsou využívány pro syntézu nepotřebných proteinů, nukleových kyselin, membrán, buněk a tkání. Energie je využita k buněčnému pohybu, fungování nervové soustavy a k svalové kontrakci. Enzymy jsou proteinové molekuly. Nedostatečné množství či nedostatečná katalytická klíčových enzymů může být následek defektu na úrovni genetické informace, nedostatku živin nebo účinku toxinů (8, Harperova ilustrovaná biochemie 2012, s.56).

Enzymy tedy mohou být endogenní a exogenní a částečně skutečně závisí na příjmu živin. Látky potřebné k tvoření enzymů a koenzymů v lidském těle jsou při pestré stravě bez omezení bohatě zajištěny a není třeba je nijak zásadně v jídelníčku vyhledávat. Enzymy lze pro snadné rozlišení rozdělit do tří skupin (3, Davis aj. 2010).

1. Metabolické enzymy

Metabolické enzymy jsou endogenního typu, tělo si je vyrábí samo. Jejich přítomnost je nezbytná pro průběh specifických chemických reakcí v lidském organismu (3, Davis aj. 2010).

2. Trávicí enzymy

Další ze skupiny endogenních enzymů, jejichž funkcí je trávení hlavních živin, bílkovin, tuků a sacharidů. Díky jejich činnosti je lidský organismus schopen vstřebávat živiny přijaté potravou. Sekrece těchto enzymů probíhá v dutině ústní, žaludku a tenkém střevě (3, Davis aj. 2010). Je pravda, že s přibývajícím věkem schopnost vylučovat trávicí enzymy klesá, nicméně určitě neplatí raw vegany udávané tvrzení, že počet enzymů je dán od narození a je nutné s nimi šetřit či je uměle dodávat. Úbytek trávicích enzymů a šťáv v seniorském věku nastává v důsledku změn struktury sliznice jícnu, žaludku a střev. Ty se projevují zhoršením zažívání i vyprazdňování, což může vyústit ve zvýšení pocitu sytosti kvůli plnému žaludku a celkové ztrátě chuti k jídlu. K těmto změnám na sliznicích dochází nejčastěji z důvodu chronické atrofické gastritidy nebo dlouhodobým užíváním některých léčiv. Ani v jednom z těchto případů nelze enzymy nahrazovat či doplňovat příjmem ze stravy, tento stav vyžaduje cílenou suplementaci určenou ošetřujícím lékařem (36, Kubešová, Weber, Polcarová 2006).

3. Potravní enzymy

Jediná skupina enzymů exogenního původu přijímaná ve stravě. Podle teorie raw stravy je žádoucí mít v jídelníčku co nejvíce zdrojů potravin, které jsou bohaté na exogenní enzymy ve snaze předejít vyčerpání enzymů vlastních, endogenních. Z toho důvodu se eliminuje tepelná úprava nad 45 °C, jelikož raw veganství vychází z úvahy, že teploty nad 45 °C tyto exogenní enzymy ničí a tím se konzumace potravin, ve které jsou obsažené, stává zcela nepřínosnou.

Tato teorie nebyla oficiálními autoritami nikdy schválena, lidské tělo je zcela schopné s enzymy hospodařit a regulovat jejich tvorbu po celý život. Přijaté exogenní potravní enzymy hrají v porovnání s endogenními velmi malou a zanedbatelnou roli a jejich význam pro trávení není nijak zásadní, jelikož jsou tyto ze stravy přijímané enzymy z podstatné části nebo zcela denaturovány v kyselém prostředí žaludku (3, Davis aj. 2010).

Při pečlivě hlídané a pestré rostlinné stravě lze u dospělých zdravých jedinců pokrýt potřebné aminokyseliny. Nicméně je nutné pamatovat, že nároky na plnohodnotné bílkoviny se zvedají v období růstu a dospívání, gravidity, laktace a v seniorském věku a je tedy mnohem náročnější tyto potřeby pokrýt z rostlinných zdrojů a to i z důvodu zhoršené stravitelnosti a využitelnosti těchto zdrojů díky časté konzumaci většího množství vlákniny a antinutrientů, obsažených v rostlinných potravinách. Výše vyjmenované životní etapy vyžadují ve většině případů zvýšený přísun všech zde zmiňovaných kritických nutrientů (50, Výživová doporučení pro obyvatelstvo české republiky 2012).

Striktní vitariánství skutečně nelze považovat za dlouhodobě zdraví prospěšné. Obzvláště u nutričně ohrožených nebo potřebných osob hrozí rozvinutí karence některých živin. Je nezbytné sledovat hladiny vitamínu B12, vitamínu D, vápníku, železa a jódu a cholesterolu. Případný deficit jakékoli výše vypsané

složky výživy může mít za následek rozvoj a vznik některých onemocnění a snížení kvality života (40, Raw strava 2017).

Nutriční a zdravotní pozitiva raw stravy

Za hlavní nutriční pozitiva raw veganského stravování je považován zvýšený příjem vitamínů, minerálů, stopových prvků a vlákniny a naprostá absence škodlivin z živočišných zdrojů a tepelně upravených potravin, které mají na lidský organismus působit toxicky a zapříčinit jeho předčasné stárnutí a náchylnost k běžným i vážným nemocem. Potraviny, vystavené maximální teplotě 45 °C si mají v souladu s teoriemi doprovázejícími raw veganství, zachovat všechny potravní enzymy, vitaminy a minerály a tím šetřit náš organismus. Čistě striktní raw strava má zabránit přísunu parazitů do těla a spolupodílet se tak na obranných mechanismech, které chrání svého majitele i před závažnými civilizačními a infekčními chorobami (16, Peršinová 2016).

Nicméně nároky lidského organismu na živiny jsou vysoké, obzvláště v životních etapách dětství, dospívání, gravidity, laktace a v seniorském věku. Pestrá strava je jedním z hlavních principů zdravé výživy, jejíž zásady jsou shrnuty ve výživových doporučení Světové zdravotnické organizace. Je-li jídelníček adekvátní a bohatý na možnosti výběru, příjem potřebných vitamínů, minerálů a stopových prvků, by měl být zcela pokryt (23, Zlatohlávek 2016). Zvýšená konzumace zeleniny a ovoce či potravinových doplňků ve snaze ozdravit či detoxikovat organismus nadbytkem vitamínů a minerálních látek má nulový nebo nepříznivý efekt. Organismus nevyužité mikronutrienty v lepším případě pouze vyloučí, v horším případě hrozí u vitamínů A a D předávkování. Zelenina a ovoce hrají v každodenním jídelníčku významnou a nezastupitelnou roli, přesto jejich extrémně zvýšená konzumace v podobě i několika kil denně, jak často sami raw vegani uvádějí, nelze doporučit (50, Výživová doporučení pro obyvatelstvo české republiky 2012).

Strava, která je složena především z ovoce, zeleniny, ořechů, semínek, klíčků nebo sušených plodů, je bohatý zdroj takových látek jako jsou antioxidanty, fytochemikálie (fenoly, flavonoidy, karotenoidy, atd.), nenasycené mastné kyseliny, minerály a vitamíny z rostlinných zdrojů a vláknina. Z těchto důvodů by tyto potraviny měly být bohatě zastoupeny i v pestré racionální stravě právě kvůli zdravotním benefitům, nicméně míra jejich zastoupení v každodenním stravování je oproti čistě raw veganské stravě několiknásobně nižší.

Zvýšená přítomnost výše vypsanych pozitivních látek ve stravě je hlavním argumentem raw veganů, považujících tento typ stravování za zdravější než běžný jídelníček bez omezení. Spolu se sníženým příjmem toxinů z běžné stravy, zachováním enzymů šetrnou tepelnou úpravou a vysokým příjmem vlákniny se má jednat o celoživotní prevenci mnoha onemocnění, včetně nádorových. Velký důraz je v tomto kontextu kladen na úlohu vlákniny v lidském zažívacím traktu. Vláknina je směs pro člověka nestravitelných polysacharidů, zejména celulózy a pektinu. V potravě přijímáme jednak vlákninu rozpustnou/bobtnavou a také vlákninu nerozpustnou/nebobtnavou. Bobtnavá aktivně váže vodu, zvětšuje objem stolice, změkčuje ji a napomáhá jejímu průchodu střevní pasáží. Nebobtnavá ve střevech urychluje hlavně průchod tráveniny zažívacím traktem a způsobuje pocit sytosti v žaludku. Oba typy vlákniny by měly být ve stravě dostatečně zastoupeny, protože jejich dostatečná konzumace se podílí na řádném zažívání, napomáhá průchodu

tráveniny střevní pasáží a snižuje tak výskyt zácpy, podílí se na regulaci glykemie zpomalováním vstřebávání sacharidů z potravy a tím významně reguluje jejich metabolismus a snižuje hladinu cholesterolu (23, Zlatohlávek 2016; 47, Vlákna 2014).

Díky schopnosti rozpustné vlákniny na sebe vázat velký podíl vody se zvyšuje objem tráveniny v žaludku a zpomaluje jeho vyprazdňování. Tento jev vede k vyššímu a déle trvajícimu pocitu nasycení po jídle a je tedy významným faktorem v případě redukce hmotnosti. Vlákna proto hraje významnou roli v prevenci onemocnění gastrointestinální soustavy, ve střevech váže nežádoucí látky obsažené v potravě i ty, které vznikají při trávení a tak chrání střevní sliznici před defekty a má tedy ve střevě protirakovinný a ochranný účinek. Jako doporučená denní dávka vlákniny se udává 30 - 35g, nicméně český průměr se nachází kolem 10 - 15g, což se významně podílí na vysokém výskytu kolorektálního karcinomu v České republice. V běžném jídelníčku průměrného čecha převažují výrobky z bílé mouky, živočišné výrobky a potraviny a naopak značně postrádá přirozené zdroje vlákniny v podobě zeleniny, luštěnin a kvalitních celozrnných výrobků. V tomto ohledu je inspirace raw stravováním ve smyslu navýšení zdrojů vlákniny ve stravě pro většinu populace žádoucí (47, Vlákna 2014; 50, Výživová doporučení pro obyvatelstvo české republiky 2012)

Ovoce a zelenina patří k zásadním složkám výživy, které mají významný dopad na lidské zdraví a mohou se podílet na zabránění vzniku některých typů civilizačních chorob jako jsou například rakovina, diabetes mellitus nebo kardiovaskulární onemocnění. Světová zdravotnická organizace doporučuje konzumaci 600 - 700 g zeleniny a ovoce denně, přičemž na zeleninu by mělo připadnout zhruba 400 - 500g, která by měla být konzumována z půlky tepelně upravená. To platí obzvláště pro typy zeleniny jako je mrkev, rajčata a špenát, jejichž biologická hodnota se tepelnou úpravou zvyšuje o nutričně prospěšné látky jako lykopen z rajčat nebo karotenoidy z mrkve nebo ty typy zeleniny, které jsou za syrova těžko stravitelné nebo přímo nepoživatelné. Velkým hlediskem je samozřejmě pestrost a respektování ročního období a místa původu. Dostatečná konzumace jak vlákniny tak ovoce a zeleniny spojená s nižším příjmem tuků výrazně snižuje riziko výskytu mnoha onemocnění. Vědeckými studiemi byl potvrzen pozitivní vliv zeleniny a ovoce na rozvoj a snížení hypertenze, ICHS, CMP a nepřímo díky redukci váhy i na snížení rizika výskytu a rozvoje DM 2 typu. Další studie zjistily, že zvýšený příjem ovoce a zeleniny ve stravě má příznivý protektivní vliv na rozvoj demence a podílí se na udržování kognitivních funkcí ve stáří (11, Chrpová 2010; 23, Zlatohlávek 2016).

Co se vědeckého podpoření teorie o významu prevence nádorových onemocnění v souvislosti se zvýšenou konzumací ovoce a zeleniny týče, výsledky nejsou tolik jednoznačné a jejich interpretace je komplikovanější. Ačkoli je strava považována ze stejné zásadní a významný rizikový faktor jako jsou například kouření nebo chronické infekce, dietu samotnou nelze považovat za důvod vzniku nádorového onemocnění. Strava převážně pouze umocňuje efekt jiných karcinogenů u geneticky disponovaných jedinců, nebo může být naopak protektivním faktorem (23, Zlatohlávek 2016). S ohledem na různé formy a podoby rakoviny a také variabilitu mechanismů jejího vzniku velká prospektivní studie EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), která spadá pod Světovou zdravotnickou organizaci, nepřinesla jednoznačné výsledky. Ty byly zveřejněny v roce 2010, studie se zúčastnilo 400 000 účastníků, žijících na

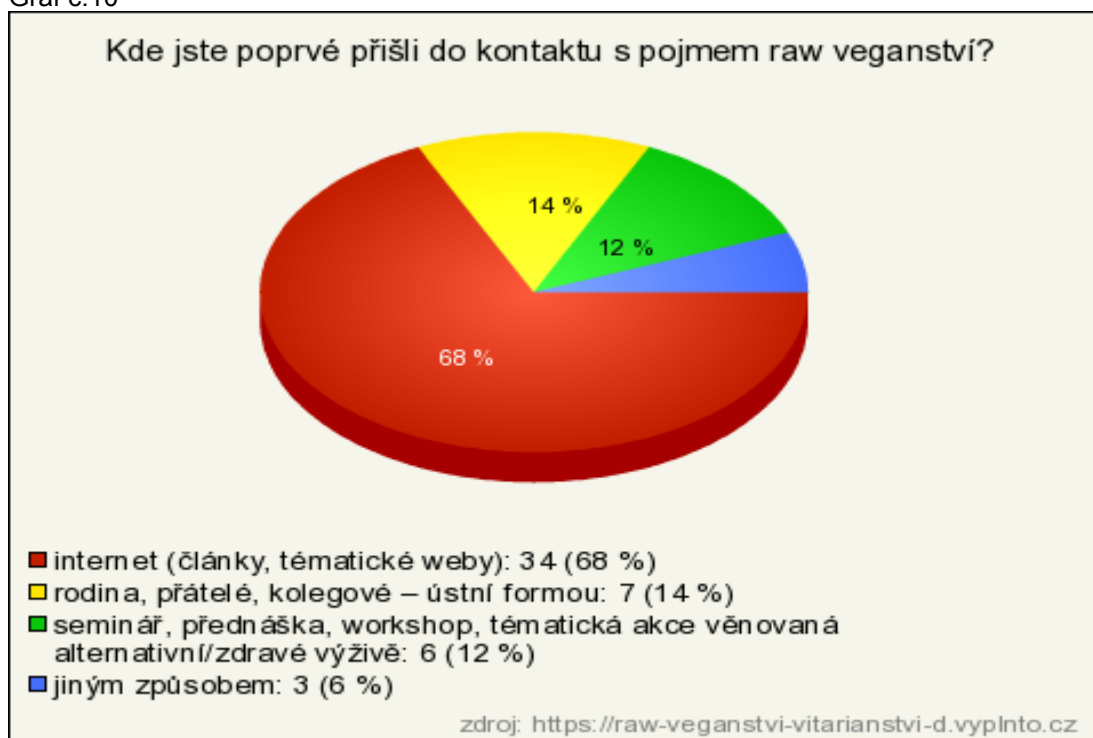
území deseti evropských států, kteří byli sledováni po dobu osmi let. V závěru studie se autoři usnesli, že v souvislosti mezi zvýšenou konzumací ovoce a zeleniny a snížením celkového rizika výskytu rakoviny ve sledované populaci, našli jen mírnou korelaci (48, Vránová 2012). Přes to studie v závěru uvedla, že dodržování doporučení Světové zdravotnické organizace ohledně konzumace ovoce a zeleniny 5x denně o celkové gramáži 600-700 gramů je nepochybně žádoucí a v mnoha ohledech se skutečně jedná o preventivní opatření proti rozvoji civilizačních chorob včetně nádorových onemocnění. Prokázaný pozitivní vliv zvýšené konzumace zeleniny a ovoce byl objeven v souvislosti s tumory gastrointestinálního traktu, jedná se hlavně o tlusté střevo, jícen a žaludek (23, Fruit and vegetable promotion initiative, 2003).

Rozhodně ovšem neplatí, že by zvýšená nebo dokonce stoprocentní konzumace zeleniny a ovoce měla významný léčebný účinek již u rozvinutých onemocnění, včetně rakoviny. Naopak taková extrémní dietní doporučení, založená na detoxikaci, kdy se konzumují jen čerstvé ovocné a zeleninové šťávy s ideou "vyhladovění" nádoru a příjmu vysokého množství antioxidantů, mají velmi nepříznivý vliv na prognózu nemoci. Často dochází k takové redukci tělesné hmotnosti jak z tukových tak svalových zásob, která znemožní protinádorovou léčbu. V tomto ohledu jsou informace a zaručené rady ze strany zastánců alternativní léčby nádorových onemocnění zdraví nebezpečná (23, Zlatohlávek 2016).

10. Kde jste poprvé přišli do kontaktu s pojmem raw veganství?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.10



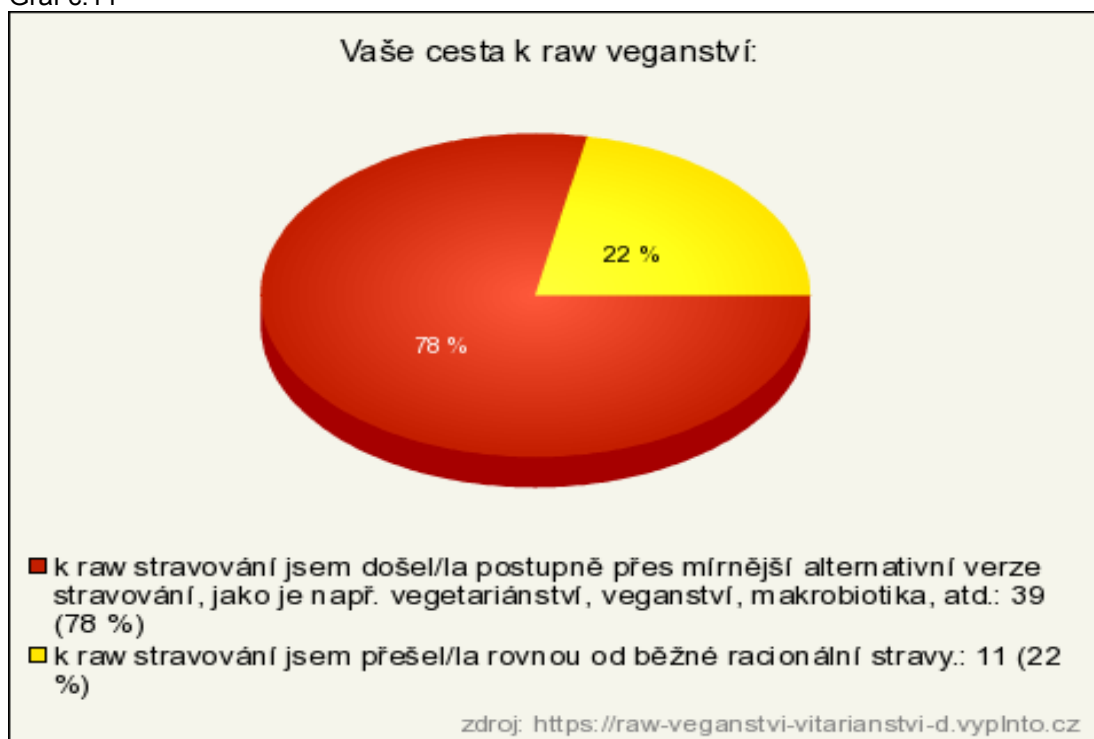
Otázka 10.

Již v úvodu byl uvedeno, že hlavním médiem pro šíření informací o alternativním stravování a životosprávě je internet, následovaný ústní formou sdělení mezi rodinou, přáteli a kolegy a na třetím místě uvedlo 6 osob jako formu prvního seznámení s raw veganskou stravou seminář, přednášku nebo workshop. Je to zajímavý příklad a ukázka toho, jakým způsobem se tyto informace šíří dál a jaké oblibě se tyto alternativní životní přístupy těší. Na jednu stranu je samozřejmě pozitivní zájem společnosti o výživu, negativní stránkou věci ovšem může být právě ono kumulování nepřesných, nepodložených a neodborných teorií a doporučení a vzájemné se utvrzování o správnosti svého konání. Začíná tak jistý bludný kruh a často se může stát, že tímto způsobem méně radikální jedinci, kteří se zatím stravují třeba jen vegetariánsky nebo vegansky, rychleji přejdou ještě ke striktnějšímu stravování.

11. Vaše cesta k raw veganství:

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.11



Otázka 11.

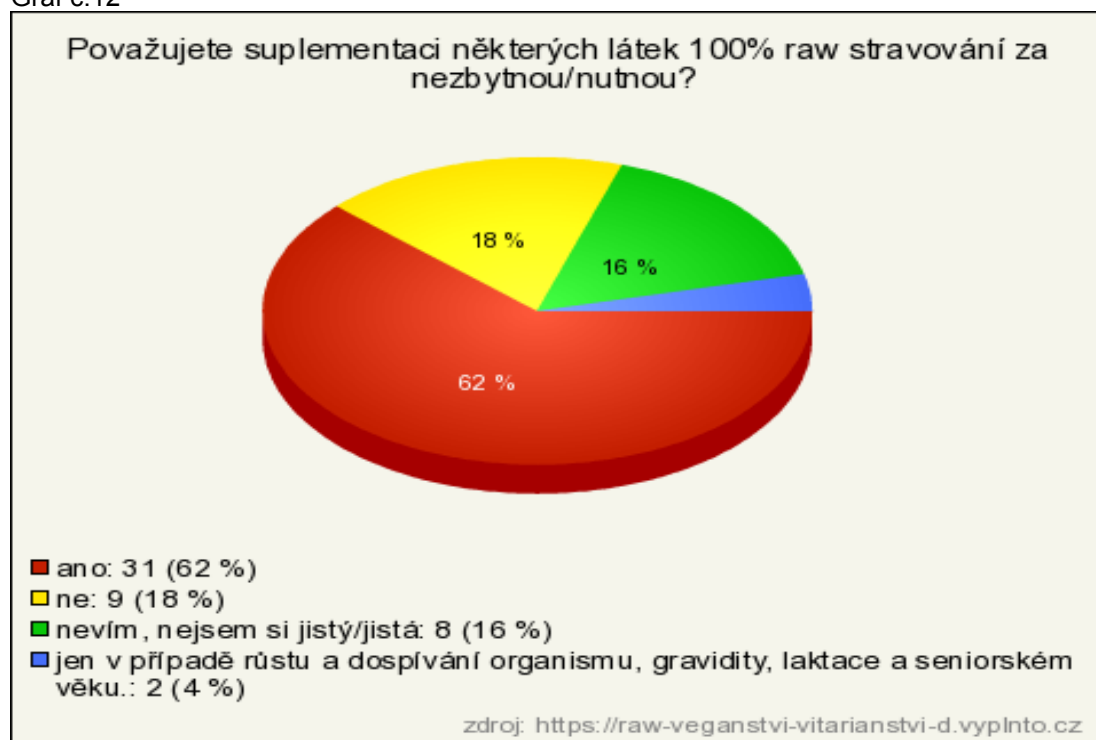
Raw veganství je natolik vyhraněný a extrémní výživový směr, že jen málokdy k němu lidé přecházejí od stravy racionální. Postupný vývoj je pochopitelný a lze na něm pozorovat změny, které se v člověku odehrávají. Probíhá postupná radikalizace, přijímání nových názorů a postojů, vyřazování čím dál většího množství potravin z jídelníčku a obklopení se podobně smýšlejícími jedinci. Pouze jedna osoba z jedenácti přešla rovnou z pestré stravy na čistě raw veganskou a nadále ji praktikuje. Doba trvání této životosprávy je mezi třemi a

šesti měsíci. Dva respondenti také uvedli tento typ změny, ale v současnosti se již tak nestravují. V dotazníku oba uvedli dobu na raw stravě delší než tři roky. Lze se jen domnívat, z jakého důvodu se rozhodli skončit. Jednou z možností je, že tak dlouhá doba již stačila k vyčerpání některých zásobních živin a dotyční se navrátili ze zdravotních důvodů k pestré stravě.

12. Považujete suplementaci některých látek 100 % raw stravování za nezbytnou/nutnou?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.12



Otázka 12.

Celých 62 % procent respondentů uvedlo, že je suplementace při raw veganském stravování nutná, 18 % se domnívá, že tomu tak není, 16 % si není jistých a jen 4 % usuzuje, že zvýšená potřeba některých živin se týká pouze konkrétních životních období. Ve výkladu nutričních negativ raw veganství byly vyjmenovány případné kritické prvky vitariánské stravy, suplementace živin jako jsou železo, vápník, jód, vitamin B12 a vitamin D. Nejvíce kritickou je bezpochyby B12. Z devíti osob, domnívajících se, že není nutné jakkoli doplňovat raw veganskou stravu, jsou čtyři v současnosti stoprocentními vitariány, což je ze zdravotního hlediska poměrně alarmující. I tento fakt mluví ve prospěch teorie ohledně prohlubující se přesvědčenosti o správnosti svého konání a z toho plynoucí jisté morální nadřazenosti.

Závěrem nelze nepoložit otázku, proč se tedy stravovat takovým způsobem, o kterém se 62 % dotázaných domnívá, že není nutričně vyvážený a vyžaduje doplňky stravy nutné pro řádné fungování lidského organismu? Dá se předpokládat, že pro mnohé je to ona etická rovina, kterou nelze ignorovat. Zdravý

soběstačný dospělý jedinec je svobodný a samozřejmě si může zvolit jakoukoliv stravu uzná za vhodné. Vyhýbat se konzumaci masa nebo všem živočišným výrobkům ze soucitu, úcty a lásky vůči všemu živému včetně zvířat je morální postoj, který je nutný respektovat. V takových případech je potřeba suplementace vitamínu B12 obecně známá a uznávaná. Nicméně u vitariánů je výběr potravin mnohonásobně chudší z důvodu absence možnosti tepelné úpravy, pro který jsou uváděny argumenty zdravotní, nikoli etické, které mohou být vnímány velmi subjektivně a často je nelze vyvrátit pomocí exaktních dat. Oproti tomu nesmyslnost a škodlivost raw stravování v kontextu s tepelnou úpravou do 45 °C s účelem zachování enzymů, vyvrátit lze, jak je tomu učiněno v této práci v rozboru nutričních negativ vitariánské stravy. Je proto záhodno edukovat případné klienty či pacienty o zdravotních rizicích a místo vynechávání celé řady pokrmů a potravin je zařadit zpět do jídelníčku. Z obou výživových směrů si vzít to nejlepší a nenásilně ty prvky propojit. Výsledkem je pestrá strava, bohatá na čerstvou zeleninu a ovoce, která člověka nelimituje ve výběru, nákupu potravin a surovin, technologických úpravách a společenském životě.

13. Považujete raw stravování za šetrnější k životnímu prostředí než běžné racionální?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.13



Otázka 13.

Problematika dopadu různých dietních stylů na životní prostředí je velmi komplexní a obsáhlá, jelikož v ní hraje roli mnoho proměnných. Stravovací návyky se samozřejmě mohou výrazně lišit od jednotlivce k jednotlivci v rámci jedné skupiny. Uvědomělý, pestrou stravou se živící, člověk může zanechávat menší

uhlíkovou stopu než kupříkladu vegan a naopak. Dalším faktorem je lokalita. Jsou oblasti, kde být veganem či dokonce raw veganem je mnohem snazší a v některých ohledech i přirozenější než v jiných částech světa. Jedná se hlavně o země, kde jsou celoročně mírné teploty a daří se zde rostlinné produkci. Naopak být veganem mezi Inuity by bylo nejspíš prakticky nemožné, popřípadě velmi nákladné a životnímu prostředí nepochybně škodící. Tato práce nemá ambice obsáhnout a zhodnotit tak závažnou problematiku.

Podstatná je míra přesvědčení respondentů o všeobecném přínosu jejich životního stylu. 84 % odpovídajících se domnívá, že vitariánské stravování je šetrnější vůči životnímu prostředí, 10 % si není jistá a pouhých 6 % uvedlo, že ne. Vitariánské recepty často vyžadují dokola ty samé typy ingrediencí, z nichž málokteré jsou původem přirozené pro náš podnebný pás a je nutné je dovážet z velké dávky. Používají se alternativní sladidla jako agávéové, javorové, datlové, rýžové a kokosové sirupy. Pro svůj vysoký obsah tuku a neutrální chuť je raw veganská strava z velké části založená na kešu ořechích, které tvoří podstatnou část většiny receptů, které nejsou tekutého skupenství. Mezi další často používané olejniny patří mandle, para, makadamové, vlašské a lískové ořechy a všechny druhy semen jako jsou například mák, slunečnice, dýně, tykev, len a další. Velký úspěch a oblibu mají sušené produkty, exotické ovoce v podobě ananasu, papáji, kokosu, manga, datlí a fíků i lokálnější produkty jako třešně, jablka, švestky a další. Výrobky z kokosu mají obecně v alternativní výživě velké zastoupení, ať se jedná o kokosový olej, sušený kokos či kokosovou vodu (16, Peršinová, 2016).

Pro vysoký podíl vitamínů, minerálů a nenasycených mastných kyselin se do jídelníčku často zařazuje avokádo a další exotické typy ovoce v čerstvé formě. Jedná se hlavně o již zmiňované mango, ananas, papáju, granátová jablka, kiwi a banány. Z téhož důvodu je možné narazit na pravidelný výskyt exotických plodů údajně bohatých na vysoké dávky antioxidantů jako je kustovnice čínská neboli Goji, Euterpe brazilská neboli Acai, Chia semínka, kakaové boby nebo karob (1, Adamová 2016). Tyto plodiny přirozeně rostou převážně v oblastech, kde se teploty celoročně pohybují nad 20 stupni a je tedy nutné je dovážet.

Problematika raw stravy v mírném podnebném pásu

Z hlediska geografické polohy je Česká republika stát vnitrozemský a nachází se v mírném podnebném pásu. V praxi to znamená čtyři rozdílné střídající se roční období. V létě se tedy i nás v České republice stává příležitostně raw stravováním mnohem přijatelnější, a lze ho určitě doporučit jako vhodnou součást běžné stravy. V horkých letních měsících lidský organismus sám instinktivně volí lehčí pokrmy, které pocitově i fyzicky ochladí a snáze se tráví. Konzumace čerstvé zeleniny a ovoce přirozeně stoupá, jak s ohledem na chuťové preference a teploty, tak i dostupnost surovin (11, Chrpová 2010). Nicméně převážnou část roku jsou v našem podnebném pásmu teploty spíše průměrné a v zimě se pohybují i okolo bodu mrazu. Stoprocentní raw vegani se v toto roční období uchylují k tzv. hřejivým potravinám a snaží se termický účinek stravy kompenzovat užíváním koření. Jídelníček je tedy v tomto období bohatý na zázvor, česnek, chilli, skořici, hřebíček, kurkumu a kořenovou zeleninu (16, Peršinová, 2016). Z této skladby je patrné, že raw veganská strava obzvláště v zimě z velké části spoléhá na potraviny a suroviny z dovozu, což je ve značném kontrastu s

environmentalistickými idejemi, kterých se zastánci alternativních výživových směrů snaží držet (42, Stav a vývoj zemědělství ČR před rokem 1989).

Historie stravování v mírném podnebném pásmu

Zelenina a ovoce v zimě

V současné době je dovoz exotických plodin běžnou praxí, ve větších městech je možné zakoupit například jahody a rajčata ve všech zimních měsících (11, Chrpová 2010). Globalizace tedy alternativním výživovým směrům přeje a vychází vstříc. Otázkou zůstává, nakolik je přirozené lpět na své alternativní stravě natolik, že se jídelníček z podstatné části skládá z potravin, které do České republiky často putují z velké dálky (51, Zpráva o životním prostředí České republiky, 2016). Nutriční a biologická hodnoty ovoce a zeleniny jsou velmi náchylné vůči vnějším vlivům. Doba a cesta, kterou dovážené zboží urazí, než se od sklizně dostane k finálnímu spotřebiteli, může trvat dny až týdny. Často jsou plodiny sklizené nezralé, dozrávají cestou pod umělým světlem a jsou vystaveny velkému množství postřiků, které mají zabránit rozvoji plísní nebo množení škůdců. Kvalita dovážených produktů a obsah zdraví prospěšných látek jako jsou vitaminy a minerály tedy nemusí odpovídat hodnotám uvedených v nutričních tabulkách (4, Duarte 2015).

Nabízí se tedy úvaha, zda raději nepodpořit lokální výrobce a ještě více tak eliminovat dopad na životní prostředí způsobený importem exotických potravin. Podle zprávy o stavu životního prostředí Ministerstva zemědělství z roku 2016 v České republice trvale klesá emisní náročnost hospodářství, došlo ke snížení a stabilizaci odběru vody v domácnostech a roste podíl ekologicky obhospodařované půdy (51, Zpráva o životním prostředí České republiky, 2016). I při pestrém stravování lze brát ohledy na životní prostředí, což se podle stoupající popularity bio výrobků, farmářských trhů a celkové této tematiky týče, i děje. Lze tedy dospět k závěru, že inspirace historicko-kulturními zvyklostmi a stravováním našeho podnebního pásu je nutričně, ekonomicky i environmentálně šetrnější a přínosnější. Před rozmachem globalizace se strava v mírném podnebném pásmu v zimních měsících skládala převážně z takových potravin a surovin, které bylo možno uchovat a konzervovat na měsíce dopředu. Ovoce bylo zastoupeno takovými plody jako jsou jablka a švestky ze kterých se sušily křížaly, další typy letního ovoce jako třešně, jahody, meruňky a další se zpracovaly formou kompotů. Zelenina se nakládala a sterilovala v octu nebo soli. Fermentované kysané zelí bylo hlavním zdrojem vitamínu C a probiotik. Mezi další uskladnitelné typy zeleniny lze zařadit hlavně kořenovou zeleninu, zastoupenou mrkví, petrželí a celerem (11, Chrpová 2010).

Konzumace smíšené stravy byla typická pro všechna vývojová období člověka. Postupný vývoj lidské civilizace se mimo jiné projevil v přístupu k obdělávání půdy, zušlechťování obilnin a dalších plodin a domestikaci původně lovených druhů zvířat. Historicky vzato na našem území konzumace masa a mléčných výrobků, proti kterým některé skupiny alternativně se stravujících jedinců silně brojí s argumentem, že lidský organismus není na trávení těchto produktů adaptován, má své opodstatnění. Lidský organismus, jeho trávicí soustava a buněčný metabolismus jsou na rozumné množství masité stravy zvyklé a uzpůsobené a její přísun v kombinaci s tepelnou úpravou měl přímý vliv na vývoj mozkové části lebky. Výsada lidské rasy tepelně upravovat potraviny napomohla

výraznému snížení energie, kterou bylo zapotřebí vynaložit na zpracování a využití syrové stravy a napomohla tak následujícímu duševnímu vývoji. 16.7. 2018 byl zveřejněn v National Academy of science článek pojednávající nejen o mnohočetných nálezech s fragmenty obilovin (v Číně, Rusku, Itálii i v ČR), ale také o nálezech “pravěkého chleba” starého 14.400 let. Tento objev potvrdil, že chlebové placky se vyráběly zpracováním divokých předchůdců ječmene, ovsa a pšenice a to už nejméně 4.000 let před začátkem zemědělské revoluce, tedy hluboko v době archlovec-sběrač. Argument v souvislosti s tvrzením, že lidský trakt není adaptován na určité složky potravy nebo technologické úpravy s ohledem na “krátké” adaptační období, tak zcela ztrácí na pádnosti (25, Archaeobotanical evidence reveals the origins of bread 14,400 years ago in northeastern Jordan 2018).

Stejně tak konzumace mléka hrála velkou roli ve výživě našich předků. Již ti si brzy všimli, nakolik je mléko výživné a cenné a je přínosem pro růst a prospívání organismu. Na rozdíl od národů, žijících na území Afriky a Asie, kde převládala právě z geografických důvodů rostlinná strava, na našem území je výskyt intolerance laktózy poměrně nízký a mluvící ve prospěch konzumace mléka a mléčných výrobků. Tyto historicky podložené zvyklosti se dědí z generace na generaci. Pro stravu v našem podnebném pásmu je typické pěstování obilovin, jejichž skladba se pramálo změnila, jedná se hlavně o pšenici, žito, ječmen a oves. Původní všem dostupná technologie zpracování obilnin měla podobu mletí v kamenných mlýnech nahruho, mouka tedy měla podobné vlastnosti jako naše současná celozrnná, jež se záměrně vyrábí za účelem vyšší biologické hodnoty pečiva a dalších výrobků z této mouky. Takzvané pečivo bílé bylo hlavně výsadou vyšších vrstev popřípadě se podávalo jen o významných a slavnostních příležitostech. Oproti dnešku se na jídelníčku objevovaly mnohem častěji luštěniny, na našem území se jednalo převážně o čočku a hrách, které ve stravě plnily zdroj komplexních sacharidů, rostlinných bílkovin a vlákniny (11, Chrpová 2010).

Od 17. století na území Čech a okolních zemí byly do každodenní stravy zařazeny brambory, které mezi chudšími vrstvami vyřešily problém hladomoru a nadále jsou častou součástí českého jídelníčku. Maso a pokrmy z masa se podávaly obvykle pouze jednou týdně nebo při příležitosti svátků a oslav. Zdrojem živočišných bílkovin bylo tedy převážně mléko, výrobky z něj, které se konzumovaly na denní bázi a vejce. Výrobky jako tvarohy, sýry nebo jogurty bylo nutné konzumovat záhy, jelikož se tou dobou ještě nepoužívaly přídatné látky, zvyšující expiraci. Medem se sladilo až do 18. století. Zdejší vypěstované plodiny se konzumovaly v souladu s tím, kdy dozrávají, dovoz byl vzácný a nákladný. Základní potřebu vitamínů, minerálů a stopových prvků zcela pokrývala konzumace lokální zeleniny a ovoce. O svátcích a zvláštních příležitostech se jako pamlsky podávaly ořechy a sušené ovoce (11, Chrpová 2010).

Tato životospráva je z nutričního hlediska pestrá, vyvážená a bere v potaz střídání ročních období a výhody konzumace lokálních potravin. Jedinou chybějící položkou jsou ryby, s jejichž konzumací je Česká republika nadále daleko za doporučeným průměrem (50, Výživová doporučení pro obyvatelstvo české republiky 2012). Tento jídelníček do velké míry odpovídá doporučením Světové zdravotnické organizace a jako takový by mohl sloužit jako velká inspirace. Respektování ročních období a lokality v otázce stravování může být do jisté míry považováno za proenvironmentalistický přístup.

14. Považujete raw stravování za etičtější než běžnou racionální stravu?
Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

Graf č.14



Otázka 14.

Jak již bylo zmíněno, hodnocení etického hlediska je velmi náročná a komplexní problematika, která by vydalo na samostatnou práci. Argumenty ve prospěch humánního přístupu vůči všemu živému a následná volba nekonzumování masa nebo všech živočišných výrobků jsou brány jako validní a nebudou v tomto textu zpochybňovány. Nicméně tento životní přístup je již v souladu s méně extrémními styly jako je vegetariánství a veganství, raw veganství tedy svým přístupem žádné další ohledy živočichy nepřináší. Absence tepelných úprav nemá žádný přímý dopad na živočišnou výrobu a není proto o nic ohleduplnější. Není nutné se zcela vzdát všech živočišných produktů, i pestrá strava umožňuje dělat etická rozhodnutí a nepodílet se tak na podpoře velkochovů.

Zvyšující se orientaci na ekologickou produkci a bio výrobky lze pozorovat hlavně ve větších městech, kde vznikají farmářské trhy, specializované obchody a další formy služeb umožňující lidem podpořit menší lokální pěstitele a chovatele. Konzumace masa v českých je nadále vysoko nad světovým průměrem, v roce 2015 byla roční spotřeba masa na osobu 79,3 kg, z toho 42,9 kg bylo vepřové, 8,2 kg telecí a hovězí a 8,2 kg drůbež (41, Spotřeba potravin 2015, 2016). Světový průměr je 40 kg na osobu, z toho 16 kg vepřového, 15 kg drůbeže a 9 kg hovězího a telecího. Česká republika konzumuje bezmála dvojnásobek (33, Henzlerová 2018).

Nedostatek potravin a období strádání v dobách 2. světové války a následný omezený trh po dobu socialismu se podepsal na společnosti mylnou domněnkou, že pořádné jídlo musí obsahovat maso jakožto zdroj kvalitní energie

a známku blahobytu. Vegetariánská strava je již dlouho vnímaná jako postačující a vhodně složená a pečlivě hlídaná je vhodná dokonce i pro děti ((50, Výživová doporučení pro obyvatelstvo české republiky 2012). I z toho důvodu lze je tedy každodenní konzumaci masa označit jako přehnanou a zbytečnou. Inspirace historií a umírněnými alternativními výživovými směry může posloužit velmi dobře. Místo kvantity vyhledávat kvalitu, pátrat po původu potravin, připlatit si za kvalitní vejce z ekologického nebo volného chovu, zajistit si odběr zeleniny a ovoce od menších farmářů, jednou až dvakrát týdně si dopřát podle chuti kvalitní a dobře upravené maso a rybu, připlatit si za mléčné výrobky, možností je mnoho.

Rozbor 2. části dotazníku.

Druhá část dotazníku se zabývá srovnáním raw veganství s poruchou příjmy potravy ortorexií. Tu lze definovat jako posedlost zdravou stravou či dietní čistotou nebo jako chorobnou fixaci na zdravé jídlo. Dotazník byl inspirován diagnostickými kritérii pro toto onemocnění ve snaze zjistit, nakolik čistě raw veganské stravování a s ním spojený životní přístup odpovídá charakteristice ortorexie. Již z první části dotazníku částečně vyplynulo, že tato komunita vykazuje jisté shodné prvky jako je omezování výběru potravin, sdružování se v komunitách nebo přesvědčení o správnosti svého stravování (27, Bratman 2017).

Formulace kritérií byla mírně upravena a převedena do neutrálnější podoby pro účely průzkumu, jelikož slabinou Bratmanových kritérií je jejich průhlednost. Je totiž určen přímo nemocným a vyžaduje značnou dávku sebereflexe, může tedy dojít ke snadnému zkreslení ze strany dotazovaného. Bratman uvádí, že pro diagnózu ortorexie je nutná doba trvání alespoň 3 měsíce. Není-li tomu tak, je možné zaměnit pochopitelný zájem o novou dietu, který je běžný pro většinu osob procházejících zásadní stravovací změnou, za rozvoj ortorexie. Toto kritérium splňují všichni respondenti. Pro vyřčení diagnózy ortorexie je nutné potvrdit všechny výroky (29, Bratman 2017). Tento dotazník pouze pátrá po možných shodných rysech mezi raw veganským stravováním a diagnózou ortorexie, proto bude hodnocen celkový přístup ke stravě na základě poměrů pozitivních a negativních reakcí. 2. část dotazníku se skládá ze sedmi otázek. Otázky jsou hodnoceny takto:

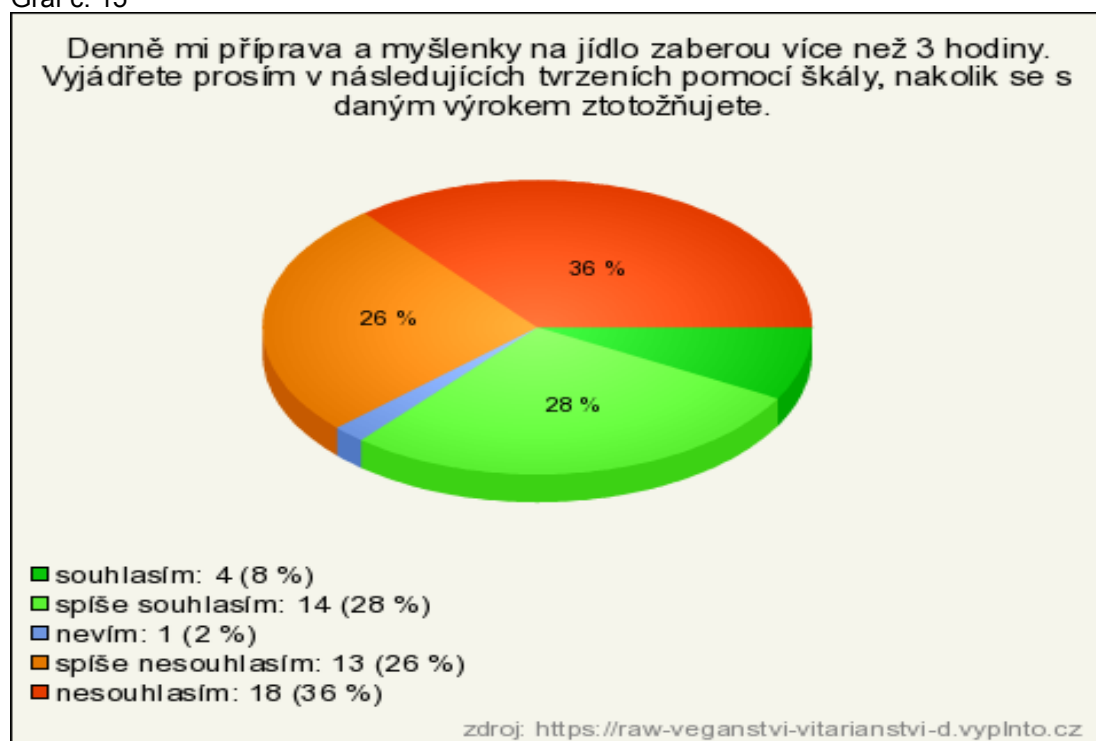
- Poměr 0 - 25 % souhlasím/spíše souhlasím : 75 - 100 % spíše nesouhlasím/souhlasím = adekvátní zaujetí alternativním výživovým směrem
- Poměr 25 - 50 % souhlasím/spíše souhlasím : 50 - 75 % spíše nesouhlasím/souhlasím = mírná posedlost alternativním výživovým směrem
- Poměr 50 - 75 % souhlasím/spíše souhlasím : 25 - 50 % spíše nesouhlasím/souhlasím = střední posedlost alternativním výživovým směrem
- Poměr 75 - 100 % souhlasím/spíše souhlasím : 0 - 25 % spíše nesouhlasím/souhlasím = vysoká posedlost alternativním výživovým směrem, vykazuje prvky ortorexie

Sám Bratman uvádí, že v případě příznivců alternativních na zdraví zaměřených životních stylů stačí jediná kladná odpověď pro obavu z rozvinutí ortorexie a důvod pro preventivní opatření (29, Bratman 2017). Tento postup je s ohledem na pouhé hledání souvislostí a míru podobnosti příliš přísný a přímočarý. Jelikož tento dotazník byl zpřístupněn nejenom současným ale i bývalým raw veganům a těm, kteří se o tuto problematiku zajímají a těmito pokrmy pouze obohacují svůj běžný jídelníček, nelze očekávat takovou názorovou vyhraněnost. Proto bude podobnost a shoda mezi radikálním raw veganství a ortorexií stanovena, jestliže více než polovina odpovědí bude vyhodnocena jako střední posedlost alternativním výživovým směrem nebo vysoká posedlost alternativním výživovým směrem, která vykazuje prvky ortorexie.

15. Denně mi příprava a myšlenky na jídlo zabere více než 3 hodiny. Vyjádřete prosím v následujících tvrzeních pomocí škály, nakolik se s daným výrokem ztotožňujete.

Povinná otázka, respondent se musel rozhodnout mezi odpověďmi „souhlasím“, „spíše souhlasím“, „nevím“, „spíše nesouhlasím“ a „nesouhlasím“.

Graf č. 15



Poměr: souhlasím/spíše souhlasím 36 % : 62 % spíše nesouhlasím/nesouhlasím
= mírná posedlost alternativním výživovým směrem

16. Stravu a denní harmonogram si obvykle přesně plánuji předem. Vyjádřete prosím v následujících tvrzeních pomocí škály, nakolik se s daným výrokem ztotožňujete.

Povinná otázka, respondent se musel rozhodnout mezi odpověďmi „souhlasím“, „spíše souhlasím“, „nevím“, „spíše nesouhlasím“ a „nesouhlasím“.

Graf č.16



Poměr: souhlasím/spíše souhlasím 50 % : 50 % spíše nesouhlasím/nesouhlasím
= střední posedlost alternativním výživovým směrem

17. U jídla mne více zajímá jeho nutriční přínos pro mé tělo a zdraví, než samotná chuť a požitok z jídla. Vyjádřete prosím v následujících tvrzeních pomocí škály, nakolik se s daným výrokiem ztotožňujete.

Povinná otázka, respondent se musel rozhodnout mezi odpověďmi „souhlasím“, „spíše souhlasím“, „nevím“, „spíše nesouhlasím“ a „nesouhlasím“.

Graf č.17

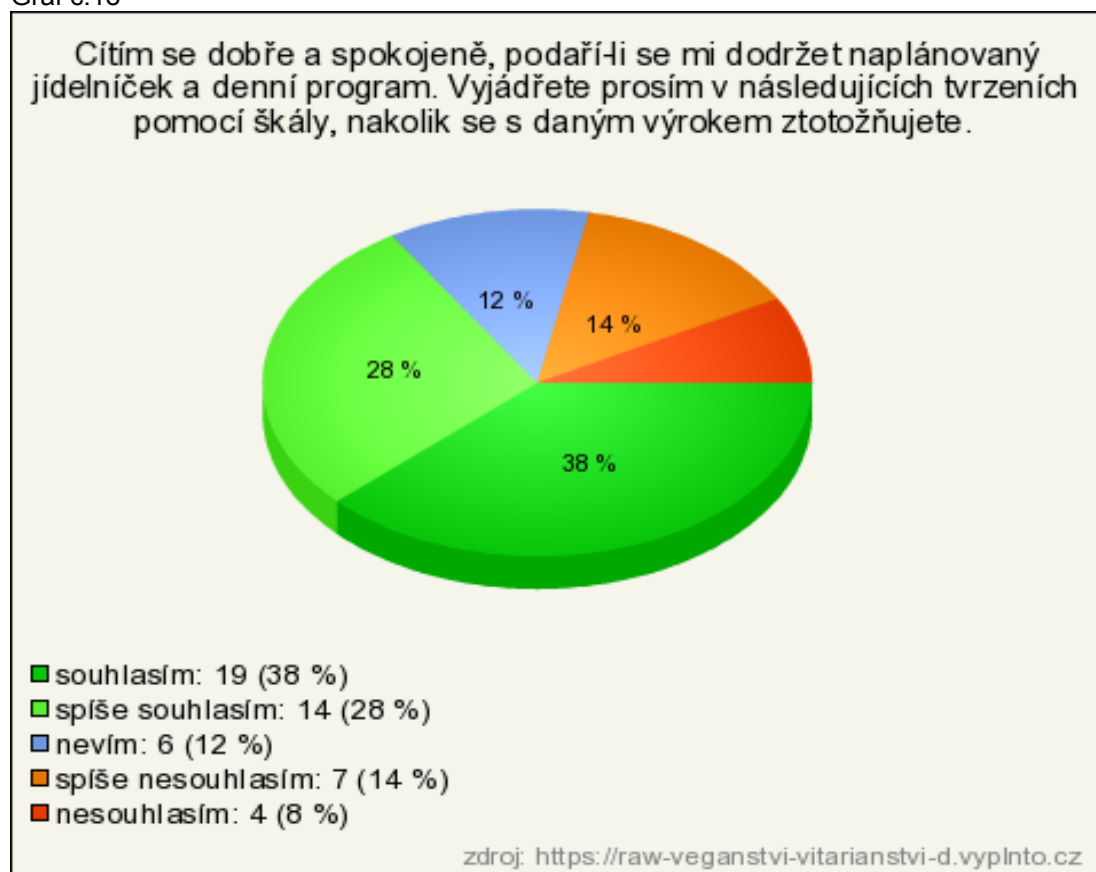


Poměr: souhlasím/spíše souhlasím 38 % : 60 % spíše nesouhlasím/nesouhlasím
= mírná posedlost alternativním výživovým směrem

18. Cítím se dobře a spokojeně, podaří-li se mi dodržet naplánovaný jídelníček a denní program. Vyjádřete prosím v následujících tvrzeních pomocí škály, nakolik se s daným výrokem ztotožňujete.

Povinná otázka, respondent se musel rozhodnout mezi odpověďmi „souhlasím“, „spíše souhlasím“, „nevím“, „spíše nesouhlasím“ a „nesouhlasím“.

Graf č.18



Poměr: souhlasím/spíše souhlasím 66 % : 22 %
 = střední posedlost alternativním výživovým směrem

19. Raw veganské stravování považují za kvalitnější a lepší než běžnou racionální stravu bez omezení. Vyjádřete prosím v následujících tvrzeních pomocí škály, nakolik se s daným výrokem ztotožňujete.

Povinná otázka, respondent se musí rozhodnout mezi odpověďmi „souhlasím“, „spíše souhlasím“, „nevím“, „spíše nesouhlasím“ a „nesouhlasím“.

Graf č.19

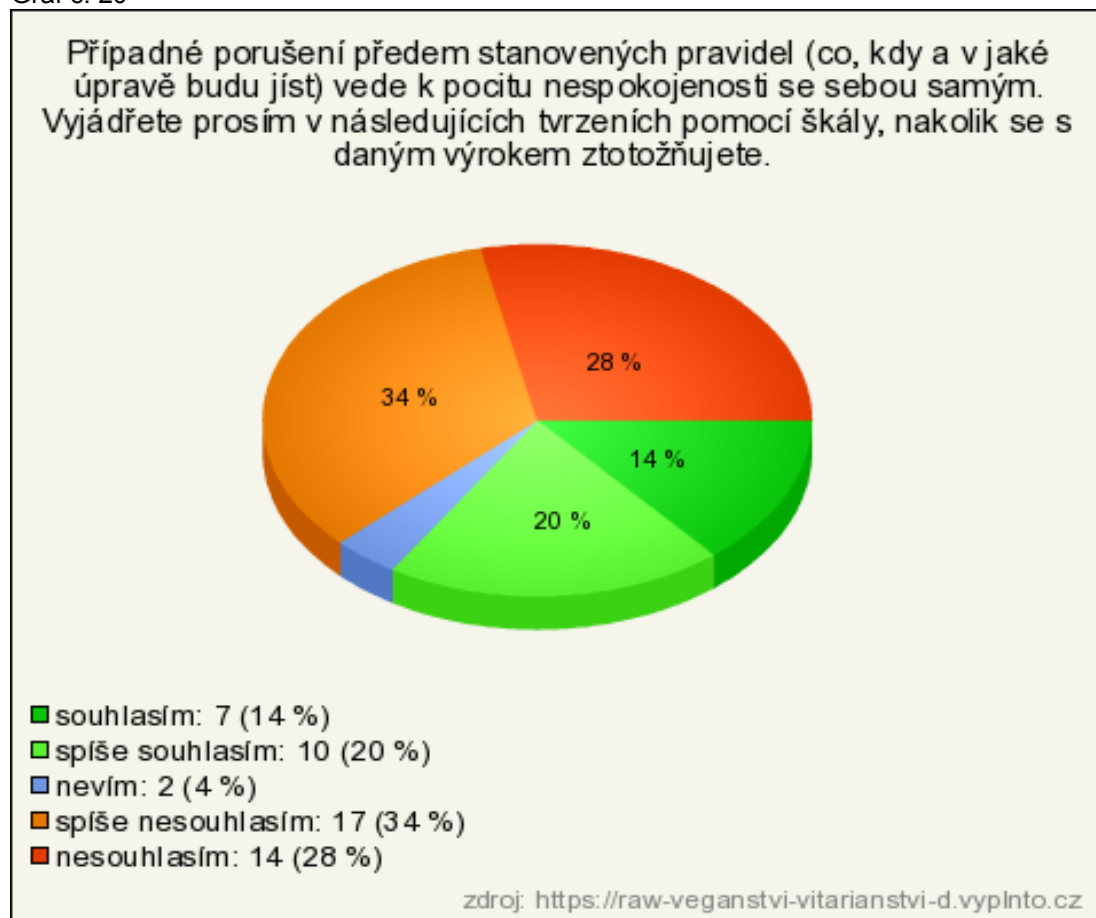


Poměr: souhlasím/spíše souhlasím 78 % : 16 % spíše nesouhlasím/nesouhlasím
= vysoká posedlost alternativním výživovým směrem, vykazuje prvky ortorexie

20. Případné porušení předem stanovených pravidel (co, kdy a v jaké úpravě budu jíst) vede k pocitu nespokojenosti se sebou samým. Vyjádřete prosím v následujících tvrzeních pomocí škály, nakolik se s daným výrokem ztotožňujete.

Povinná otázka, respondent se musel rozhodnout mezi odpověďmi „souhlasím“, „spíše souhlasím“, „nevím“, „spíše nesouhlasím“ a „nesouhlasím“.

Graf č. 20



Poměr: souhlasím/spíše souhlasím 34 % : 62 % spíše nesouhlasím/nesouhlasím
= mírná posedlost alternativním výživovým směrem

21. Shledávám mnohem snazší udržovat kontakt s lidmi, kteří se stravují/žijí podobně jako já. Mezi mými staršími přáteli a případně i rodinou došlo k odcizení kvůli stravování. Vyjádřete prosím v následujících tvrzeních pomocí škály, nakolik se s daným výrokem ztotožňujete.

Povinná otázka, respondent se musel rozhodnout mezi odpověďmi „souhlasím“, „spíše souhlasím“, „nevím“, „spíše nesouhlasím“ a „nesouhlasím“.

Graf č.21



Poměr: souhlasím/spíše souhlasím 48 % : 50 % spíše nesouhlasím/nesouhlasím = střední posedlost alternativním výživovým směrem

Zhodnocení 2. části dotazníku.

15. Denně mi příprava a myšlenky na jídlo zaberou více než 3 hodiny = mírná posedlost alternativním výživovým směrem

16. Stravu a denní harmonogram si obvykle přesně plánuji předem = střední posedlost alternativním výživovým směrem

17. U jídla mně více zajímá jeho nutriční přínos pro mé tělo a zdraví, než samotná chuť a požitek z jídla = mírná posedlost alternativním výživovým směrem

18. Cítím se dobře a spokojeně, podaří-li se mi dodržet naplánovaný jídelníček a denní program = střední posedlost alternativním výživovým směrem

19. Raw veganské stravování považuji za kvalitnější a lepší než běžnou racionální stravu bez omezení = vysoká posedlost alternativním výživovým směrem, vykazuje prvky ortorexie

20. Případné porušení předem stanovených pravidel (co, kdy a v jaké úpravě budu jíst) vede k pocitu nespokojenosti se sebou samým = mírná posedlost alternativním výživovým směrem

21. Shledávám mnohem snazší udržovat kontakt s lidmi, kteří se stravují/žijí podobně jako já. Mezi mými staršími přáteli a případně i rodinou došlo k odcizení kvůli stravování = střední posedlost alternativním výživovým směrem

0 x adekvátní zaujetí alternativním výživovým směrem

3 x mírná posedlost alternativním výživovým směrem

3 x střední posedlost alternativním výživovým směrem

1 x vysoká posedlost alternativním výživovým směrem, vykazuje prvky ortorexie

Podle předem nastavených kritérií lze raw veganství v jeho extrémní podobě přirovnat ortorexii a má tedy v určitých projevech charakter posedlosti zdravou stravou.

4. ZÁVĚR

V teoretické části práce byly na základě dohledané a citované literatury shrnuty zásadní prvky raw veganství. S ohledem na jeho radikálnost byl tento alternativní výživový směr označen jako potenciálně nejvíce nutričně rizikový ve srovnání s jinými. Rozbor vývoje tohoto stravování v průběhu dvacátého století a následná komparace se současnou situací v moderním světě poukázala na neetické praktiky v souvislosti s léčbou některých závažných onemocnění, zejména rakoviny.

Dalším zjištěním z oblasti moderních trendů byla možnost shody mezi ortorexií a jakýmkoliv extrémním životním stylem, jehož definici radikální vitariánství naplňuje. Tato obsese zdravým životním stylem a její postupný rozvoj vykazují mnoho společných prvků, které se dají nalézt i u alternativních výživových směrů zahnaných do extrému. Aplikace diagnostických kritérií pro ortorexiu na raw veganství a následné analyzování shod je náplní druhé části průzkumu.

Shrnutí nejčastějších důvodů, kvůli kterým lidé mění svou životosprávu ve prospěch raw veganské stravy bylo předpokladem pro vypracování první části dotazníku. Výsledky potvrdily první hypotézu, hlavním argumentem pro vitariánství jsou zdravotní důvody. Živá strava může mít pozitivní dopad na zdraví jedince, slouží-li hlavně jako inspirace a doplněk stravy pestré. Díky bohatému zastoupení zeleniny a ovoce se podílí na prevenci civilizačních onemocnění a udržení tělesné hmotnosti. Pro většinu jedinců s průměrným českým jídelníčkem by tedy příležitostný raw veganský pokrm byl velkým přínosem. Nicméně dlouhodobé striktní vitariánské stravování přináší nevyhnutelná rizika a jako takové ho nelze doporučit. Čistě raw vegansky se stravující jedinec je ohrožen karencí železa, vápníku, jódu, vitamínu B12 a vitamínu D. Jako v mnoha dalších případech i zde hraje významnou roli výchozí zdravotní stav. Ze zpracovaných zdrojů plyne, že není žádný vědecky podložený důvod pro odmítání tepelné úpravy. Enzymy, přijaté z potravy, nemají zásadní vliv na enzymy trávicí. Většina z nich je neutralizována kyselinou chlorovodíkovou v žaludku. Naopak, absence tepelné úpravy a následně omezený jídelníček může vést k tělesnému chátrání a úbytku aktivní svalové hmoty, která je tak významná pro kvalitní seniorský život. Naprosto nevhodné a to i krátkodobé, je toto stravování pro malé děti a těhotné a kojící ženy.

Rozbor etických a environmentálních důvodů pro raw veganské stravování nepřinesl žádné zásadní argumenty ve prospěch raw veganské stravy oproti jiným méně radikálním alternativním výživovým směrům jako jsou vegetariánství a veganství, z nichž vitariánství částečně vychází. Analýza této problematiky opět nepotvrdila jakýkoli přínos nebo přirozenost celoroční absence tepelné úpravy nad 45 °C. V její neprospěch naopak mluví historické nálezy, které potvrdily užívání ohně za účelem tepelné úpravy již před 14 400 lety. Jelikož cílem práce bylo vytvoření pádné argumentace pro případné kolegy nebo potenciální čtenáře, rozbor obsahuje také srovnání historie stravování na našem území a nenásilně tak poukazuje na původ některých potravin jako jsou luštěniny, obiloviny, mléčné výrobky a maso a jejich zařazení do jídelníčku. Vyzdvihuje pestrost, orientace na roční období a zemi původu jednotlivých potravin nebo plodin. Poukazuje na možnost racionálního stravování, které si bere to nejlepší z vitariánství v podobě konzumace dostatku čerstvé zeleniny a ovoce a z historie. I pestrá strava může být šetrná k životnímu prostředí.

Druhá část průzkumu byla věnována srovnání ortorexie s radikálním raw veganstvím. V případě potvrzení této podobnosti je totiž zapotřebí zaujmout vůči raw veganství ještě větší ostražitost. Kritéria, použitá v této práci, je možné využít při získávání nutriční anamnézy ať od pacienta nebo klienta. Týká se to obzvláště těch, kteří vykazují zvýšený zájem o alternativní výživu a léčbu. Stejně jako u jiných nemocí, i tento typ poruchy je žádoucí odchytit v počátečních stádiích a včas zakročit. V počátečních stádiích je možné použít výše vypsane argumenty, poukázat na rizikové vzorce chování ve smyslu odebírání potravin z jídelníčku, neustálá sebekontrola a plánování, sebevýčitky či pocity nadřazenosti z dietních voleb. Dále se nabízí apel sociální, postupná radikalizace ve stravování často ústí v odcizení s přáteli a rodinou.

Výsledky druhé části průzkumu potvrdily čtyři z kritérií ortorexie, čítající symptomy jako přesné plánování pokrmů předem, dobrý pocit při splnění plánu a denního harmonogramu, vysoké přesvědčení o vhodnosti raw stravy ve srovnání se stravou pestrou a postupné odcizení od původních přátel, kompenzované novými podobně smýšlejícími známými. Toto zjištění podporuje poselství této práce, důsledné dlouhodobé vitariánství nelze doporučit. Nejenomže přináší zcela objektivní zdravotní rizika, ale jeho radikální podoba může vykazovat až prvky obsese. Ta zasahuje do mnoha aspektů života, který je o to méně kvalitní.

Průzkum problematiky raw veganství a její následný rozbor mají v budoucnu sloužit jako jasně srozumitelný zdroj informací pro kolegy zdravotníky. Náplní práce nutričního terapeuta je i základní znalost současných výživových trendů, jejich případná nutriční rizika a schopnost argumentace ve prospěch méně radikálních rozhodnutí. Tyto znalosti jsou předpokladem pro intervenci, argumentaci a edukaci v případě ohrožených jedinců. Hlavním poselstvím je, že diverzita je žádoucí a vítaná i ve stravě. Stejně jako udávané hodnoty živin obsažených v potravinách mohou kolísat v závislosti na mnoha okolnostech a jsou tedy pouze orientační, i potřeby lidského organismu se neustále více či méně v průběhu života mění. Proto je pestrá strava respektující roční dobu a místo původu potravin zaručeným způsobem, jak bez námahy pokrýt potřebné živiny pro lidský organismus. Zdravá životospráva zajisté vyžaduje snahu, svědomitost a proaktivní přístup, to vše v rozumné míře. Měla by umožňovat prožít kvalitní život bez zbytečných limitujících omezení. Tento přístup vystihuje známý Sokratův citát: *“Jím proto, abych žil, nežiju proto, abych jedl”*, na jehož znění by se nemělo v souvislosti se stravou nikdy zapomínat.

Použitá literatura

Literární zdroje:

1. ADAMOVIČ, Jitka. *Raw pro zdraví a krásu: vše, co jste chtěli vědět o živé stravě : 71 výtečných receptů*. Praha: Smart Press, 2016. ISBN 978-80-87049-78-5.
2. BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
3. DAVIS, Brenda, Vesanto MELINA a Rynn. BERRY. *Becoming raw: the essential guide to raw vegan diets*. Summertown, Tenn.: Book Pub. Co., c2010. ISBN 978-1-57067-238-5.
4. DUARTE, Odilo. a Robert E. PAULL. *Exotic fruits and nuts of the New World*. Boston, MA: CABI, [2015]. ISBN 9781780645056
5. EDMOND BORDEAUX SZEKELY. *The discovery of the Essene Gospel of peace: the Essenes and the Vatican*. Cartago: International Biogenic Society, 1977. ISBN 089564004X.
6. FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2160-9.
7. GOLD, Mark. *The global benefits of eating less meat: a report for Compassion in World Farming Trust*. New Delhi: Navodanya in collaboration with Compassion in World Farming Trust, 2004. ISBN 1900156296.
8. *Harperova ilustrovaná biochemie. 5. české vyd., 1. v nakl. Galén. Praha: Galén, c2012, s. 56. ISBN 978-80-7262-907-7.*
9. HOWELL, Edward. *Enzymová výživa: jak jsou enzymy důležité*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2007.
10. HORAN, Peter. *Znáš svůj cholesterol?*. Čestlice: Pavla Momčilová, c1996. Prevence pro každého. ISBN 80-85936-06-2.
11. CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, 2010. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.
12. IACOBBO, Karen. a Michael. IACOBBO. *Vegetarian America: a history*. Westport, Conn.: Praeger, 2004. ISBN 978-0275975197.
13. KOMPRDA, Tomáš. *Obecná hygiena potravin*. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2004. ISBN 80-7157-757-X.
14. MALKMUS, George H., Peter. SHOCKEY a Stowe. SHOCKEY. *The Hallelujah diet: experience the optimal health you were meant to have*. Shippensburg, PA: Destiny Image Publishers, c2006. ISBN 9780768423211.
15. MÜLLEROVÁ, Dana. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech: z pohledu jednotlivce i populačních skupin*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
16. PERŠINOVÁ, Eva. *Raw food jako zážitek: Užívej si pestrost živé stravy každý den!*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5799-5.
17. RENZETTI, Claire M. a Daniel J. CURRAN. *Ženy, muži a společnost*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0525-2.

18. STÁRKA, Luboslav. *Pokroky v endokrinologii: [molekulární biologie, diagnostika, léčba]*. Praha: Maxdorf, c2007. Jessenius. ISBN 978-80-7345-129-5.
19. SZÉKELY, Edmond Bordeaux. *Treasury of raw foods*. San Diego, Calif.: Academy Books, 1973.
20. TALANDOVÁ, Věra. *Sluneční živá strava*. Praha: IFP Publishing, 2009. ISBN 978-80-903997-9-2.
21. TRÈFLE NOVÁ, Ria. *Raw kuchařka: jak zůstat zdraví a štíhlí napořád*. V Praze: Fortuna Libri, 2016. ISBN 978-80--7546-045-5.
22. ZAMRAZIL, Václav a Jarmila ČEŘOVSKÁ. *Jod a štítná žláza: optimální přívod jodu a poruchy z jeho nedostatku*. Praha: Mladá fronta, 2014. Aeskulap. ISBN 978-80-204-3302-2.
23. ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, 2016. Medicus. ISBN 978-80-88129-03-5.

Internetové zdroje:

24. ANN, Gibbons. Cooked Food Allowed Evolution Of Primates' Big Brains, Scientists Say. <https://www.huffingtonpost.com> [online]. 2012 [cit. 2018-07-27]. Dostupné z: https://www.huffingtonpost.com/2012/10/29/cooked-food-diet-primates-brains_n_2033975.html
25. Archaeobotanical evidence reveals the origins of bread 14,400 years ago in northeastern Jordan. <http://www.pnas.org: Proceedings of The National Academy of sciences of The United States of America> [online]. 2018 [cit. 2018-07-27]. ISSN 1091-6490.
26. AŠOK C., ANTONY. Hematology: MEGALOBlastic ANEMIAS. <https://www.sciencedirect.com> [online]. 2018. [cit. 2018-07-25]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780323357623000391>
27. BRATMAN, Steven. Healthy-eating-vs-orthorexia. <http://www.orthorexia.com> [online]. 2017 [cit. 2018-07-22]. Dostupné z: <http://www.orthorexia.com/healthy-eating-vs-orthorexia/>
28. BRATMAN, Steve. What-is-orthorexia. <http://www.orthorexia.com> [online]. January 23, 2014 [cit. 2018-07-27]. Dostupné z: <http://www.orthorexia.com/what-is-orthorexia/>
29. BRATMAN, Steve. The-authorized-bratman-orthorexia-self-test. <https://www.orthorexia.com> [online]. June 8, 2017 [cit. 2018-07-26]. Dostupné z: <https://www.orthorexia.com/the-authorized-bratman-orthorexia-self-test/>
30. Dental erosions in subjects living on a raw food diet. *Pubmed* [online]. 1999 [cit. 2018-07-25]. DOI: 10.1159/000016498. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9831783>
31. FIZÍKOVÁ, Iveta. Orthorexia - novodobý fenomén?: Orthorexia - a latter-day phenomenon?. *Psychiatria pre prax*. Bratislava: SOLEN, 2016, 17(3), 96-98. ISSN 1335-9584. Dostupné také z: http://www.psychiatriapreprax.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=8167&magazine_id=2
32. FRUIT AND VEGETABLE PROMOTION INITIATIVE. <http://www.who.int> [online]. 2003 [cit. 2018-07-27]. Dostupné z:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_promotion_initiative_report.pdf?ua=1

33. HENZLEROVÁ, Eva. Svetova-populace-konzumuje-stale-vice-masa. *Http://www.statistikaamy.cz* [online]. 2018 [cit. 2018-07-26]. Dostupné z: <http://www.statistikaamy.cz/2018/02/svetova-populace-konzumuje-stale-vice-masa/>
34. *Hippocrates Health Institute* [online]. [cit. 2018-07-29]. Dostupné z: <https://hippocratesinst.org/>
35. History-of-naturopathic-medicine. *Https://www.cand.ca/: Canadian Association of Naturopathic Doctors* [online]. [cit. 2018-07-22]. Dostupné z: <https://www.cand.ca/history-of-naturopathic-medicine/>
36. KUBEŠOVÁ, Hana, Pavel WEBER a Vlasta POLCAROVÁ,. VÝŽIVA VE STÁŘÍ [online]. 2006, , 6 [cit. 2018-07-25]. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2006/03/04.pdf>
37. Kuchynska-kulinarni-uprava-potravin. *Http://www.vyzivaspol.cz* [online]. 2015 [cit. 2018-07-25]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/kuchynska-kulinarni-uprava-potravin/>
38. NOBLE, Freya. *Http://www.dailymail.co.uk* [online]. 2015 [cit. 2018-07-24]. Dostupné z: [femail/article-2989543/Mystery-Australian-health-guru-launched-Pantry-food-empire-claiming-healthy-diet-cured-terminal-cancer-fled-U-S-amid-accusations-misled-followers.html](http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2989543/Mystery-Australian-health-guru-launched-Pantry-food-empire-claiming-healthy-diet-cured-terminal-cancer-fled-U-S-amid-accusations-misled-followers.html)
39. RAJMON, Pavel. UROLITIÁZA – LÉČBA PODLE LOKALIZACE KAMENE. *Urologie pro praxi* [online]. 2001, , 188-190 [cit. 2018-07-25]. Dostupné z: <https://www.urologiepropraxi.cz/pdfs/uro/2001/05/03.pdf>
40. Raw-strava/. *Http://www.vyzivaspol.cz/: Společnost pro výživu* [online]. 10.5.2017 [cit. 2018-07-24]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/raw-strava/>
41. Spotreba-potravin-2015. *Https://www.czso.cz: Český statistický úřad* [online]. 08.12.2016 [cit. 2018-07-26]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2015>
42. Stav a vývoj zemědělství ČR před rokem 1989. *Https://is.muni.cz: Vybrané kapitoly ze socioekonomické geografie České republiky* [online]. [cit. 2018-07-27]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js13/geograf/web/pages/04-zemedelstvi-lesnictvi-rybolov.html>
43. ŠPINAROVÁ, Kamila. Chlapáctví vás odrovná. *IForum: Online magazín univerzity Karlovy* [online]. 2017 [cit. 2018-07-25]. Dostupné z: <https://iforum.cuni.cz/IFORUM-16060.html>
44. The-gerson-protocol-and-the-death-of-jess-ainscough. *Https://sciencebasedmedicine.org* [online]. 2015 [cit. 2018-07-23]. Dostupné z: <https://sciencebasedmedicine.org/the-gerson-protocol-and-the-death-of-jess-ainscough/>
45. TUSO, Philip. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. *The Permanente Journal* [online]. 2013, 17(2), 61-66 [cit. 2018-07-29]. DOI: 10.7812/TPP/12-085. ISSN 15525767. Dostupné z: <http://www.thepermanentejournal.org/issues/2013/spring/5117-nutrition.html>
46. Vegan blogger who tried to cure her cancer with raw vegetable diet has died. *Https://www.news.com.au* [online]. 2018 [cit. 2018-07-23].

Dostupné z: lifestyle/health/health-problems/vegan-blogger-who-tried-to-cure-her-cancer-with-raw-vegetable-diet-has-died/news-story/132cd39869e379ddb4f99476a19da729

47. Vlákna. [Http://www.stob.cz](http://www.stob.cz) [online]. 22.11.2014 [cit. 2018-07-27]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/cs/vlakna>

48. VRÁNOVÁ, Dana. Role-ovoce-a-zeleniny-v-prevenci-civilizacnich-chorob. [Http://www.chempoint.cz](http://www.chempoint.cz) [online]. 2012 [cit. 2018-07-27]. Dostupné z: <http://www.chempoint.cz/role-ovoce-a-zeleniny-v-prevenci-civilizacnich-chorob>

49. DEMČÁK, Marek. *Vyplň to.cz* [online]. [cit. 2018-07-30]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/>

50. Vyzivova-doporuceni-pro-obyvateľstvo-ceske-republiky. [Http://www.vyzivapol.cz](http://www.vyzivapol.cz): *Společnost pro výživu* [online]. 2012 [cit. 2018-07-26]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvateľstvo-ceske-republiky/>

51. Zpráva o životním prostředí České republiky. [Https://www.mzp.cz](https://www.mzp.cz): *Ministerstvo životního prostředí* [online]. 2016 [cit. 2018-07-25]. Dostupné z: [https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/zpravy_o_stavu_zivotniho_prostredi_publicace/\\$FILE/SOPSZP-Zprava_ZP_CR_2016-20171211.pdf](https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/zpravy_o_stavu_zivotniho_prostredi_publicace/$FILE/SOPSZP-Zprava_ZP_CR_2016-20171211.pdf)

Seznam zkratek

CMP = cévní mozková příhoda

DM = diabetes mellitus

EPIC = European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition

ICHS = ischemická choroba srdeční

n.l. = našeho letopočtu

OSVČ = Osoba samostatně výdělečně činná

př.n.l = před naším letopočtem

WHO = World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

Seznam grafů

Graf č. 1. Pohlaví respondenta

Graf č. 2. Věk respondenta

Graf č. 3. Dosažené vzdělání respondenta

Graf č. 4. Současná pozice na trhu práce:

Graf č. 5. Kolik obyvatel měla obec, ve které jste převážně žil/a do 15 let?

Graf č. 6. Kolik obyvatel má obec, ve které převážně žijete v současnosti?

Graf č. 7. Váš vztah k raw veganství: (Poznámka: Běžnou racionální stravou se v tomto kontextu myslí jídelníček, obsahující všechny potraviny bez omezení. Povoleny jsou všechny technologické úpravy.)

Graf č. 8. Jak dlouho jste/byl jste raw veganem/vegankou? (Navazující na otázku 7, pakliže odpověď byla a) nebo b).)

Graf č. 9. Co považujete za hlavní důvody, kvůli kterým se lidé začínají stravovat raw vegansky? V případě volby více možností uveďte prosím do vlastní odpovědi pořadí Vámi vybraných důvodů. Od nejvýznamnějších po ta méně důležitá.

Graf č. 10. Kde jste poprvé přišli do kontaktu s pojmem raw veganství?

Graf č. 11. Vaše cesta k raw veganství:

Graf č. 12. Považujete suplementaci některých látek 100% raw stravování za nezbytnou/nutnou?

Graf č. 13. Považujete raw stravování za šetrnější k životnímu prostředí než běžné racionální?

Graf č. 14. Považujete raw stravování za etičtější než běžnou racionální stravu?

Graf č. 15. Denně mi příprava a myšlenky na jídlo zabírají více než 3 hodiny.

Graf č. 16. Stravu a denní harmonogram si obvykle přesně plánuji předem.

Graf č. 17. U jídla mne více zajímá jeho nutriční přínos pro mé tělo a zdraví, než

Graf č. 18. Cítím se dobře a spokojeně, podaří-li se mi dodržet naplánovaný jídelníček a denní program.

Graf č. 19. Raw veganské stravování považuji za kvalitnější a lepší než běžnou racionální stravu bez omezení.

Graf č. 20. Případné porušení předem stanovených pravidel (co, kdy a v jaké úpravě budu jíst) vede k pocitu nespokojenosti se sebou samým.

Graf č. 21. Shledávám mnohem snazší udržovat kontakt s lidmi, kteří se stravují/žijí podobně jako já. Mezi mými staršími přáteli a případně i rodinou došlo k odcizení kvůli stravování.

Seznam příloh

Bakalářská práce obsahuje 3 externí přílohy, dostupné v elektronické formě. Jedná se o surová data z dotazníkového šetření.

Příloha A:

raw-veganstvi-vitarianstvi-d.csv

Příloha B:

raw-veganstvi-vitarianstvi-d_1-50.pdf

Příloha C:

Grafy (soubor ZIP)